18 ВЕЩЕЙ И ЯВЛЕНИЙ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН УВИДЕТЬ МУЖЧИНА

ИЮЛЬ 2014

Men'sHealth

НА ЗАД ВНИМАНИЕ!

ЖЕНЩИНЫ ОТ НАС ОТВЕРНУЛИСЬ СТР. 96

ЗАЯЦ? ВОЛК!

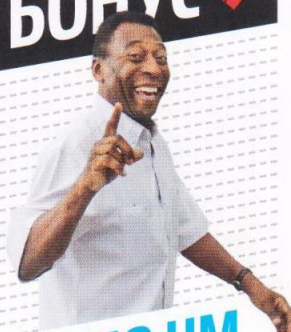
КАК СТАТЬ СОЦИОПАТОМ И ЭГОИСТОМ

Здоровый мужчина
Сергей Игнашевич
футболист

КТО К НИМ С МЯЧОМ

НЕИЗВЕСТНАЯ ИСТОРИЯ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ-2014

БОНУС



ГИД ПО ЧМ В БРАЗИЛИИ ОТ ПЕЛЕ

ЧТО БЬЁТ ПО ПЕЧЕНИ ТРЕЗВЕННИКА

ПОЕШЬ ОВНА

5 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ ИЗ БАРАШКА СТР. 92

MHEALTH.RU

16+

4 606895 000406 14007

Men's Health

07.14

76

НАС ЧЕТВЕРО, ПОКА ЕЩЕ МЫ ВМЕСТЕ

НА ОБЛОЖКЕ

56

18 вещей и явлений, которые должен увидеть мужчина

64

Великолепная четверка

Долгая дорога на ЧМ Сергея Игнашевича

92

Поешь овна

Всю неделю на одной ноге. Бараньей

96

На зад внимание!

Неслабая сторона слабого пола

104

Заяц? Волк!

Профилактическая доза социопатии

110

Кто к ним с мячом

Сборная России по футболу. Детство

118

Гид по ЧМ в Бразилии от Пеле

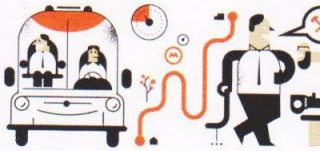
120

Что бьёт по печени трезвенника

Почисти свой фильтр

07.14

104
ЗАЧЕМ ТЕБЕ ТАКОЕ БОЛЬШОЕ ЭГО?



ЭКСТРА

ОРГАНИЗМ
68 Скребут мошки
Чего остерегаться на отдыхе

ПРОПИТАНИЕ
70 Не пропусти заправку
Соусы ресторанного качества

КАРЬЕРА
74 Как самому подчинить часы
Секреты управления временем

СЕКС
76 А кто у нас на сегодня?
Основы бытовой полиамории

ЗНАНИЕ
78 Правда ли что... инопланетяне бывали на Земле?
Черным по белому о зеленых человечках

В НОМЕРЕ

ЖИЗНЬ
84 Частных тел мастер
Спец по экстремальным тренировкам катается в масле

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
126 Фестиваль "Крылья"
Как смотрят на кондоров в Перу

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

48 ДОБРАЛСЯ ДО СУШИ
Удивительные свойства заморской еды

50 РЫБКА ТВОЯ
Как устроить девушке расслабляющую ванну

51 ПОДРАСТАЮЩИЕ ПРОЦЕНТЫ
Научи ребенка обращаться с деньгами

54 ТЯГА К ЧЕМОДАНУ
Включи в тренировку новое упражнение со штангой

55 БОЛЬ В ЗАВЯЗКЕ
Правильно шнуруй беговые кроссовки

И еще 10 энергичных заметок

92 Ай да баран!

07.14

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
134 УЛЫБАЕМСЯ И МАШЕМ
Продолжаем тренироваться на воздухе

СПОРТ
141 СКОРАЯ ПОМОЩЬ
Работаем над динамикой

F.A.Q.
142 ТВОЯ НОВАЯ СИЛЬНАЯ ПОЛОВИНА
Укрепляем кор и ноги

84
ТУРЕЦКИЙ ПОБИТ

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ
144 **Ветер в голове**
Бейсболки на выбор

ТРЕНД
146 **Тряпичный пример**
Вот так и надо одеваться

ГАРДЕРОБ
148 **Элементарные частицы**
Выясни, чего тебе не хватает

ДЕЛО ВКУСА
156 **Ледяное спокойствие**
Ароматы с прохладцей

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
157 **Нулевые риски**
Защитники твоей кожи

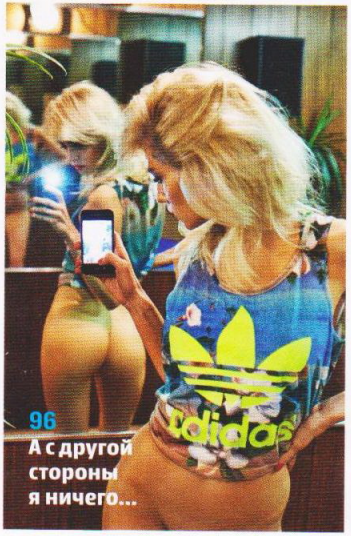
ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
158 **Микроцикл Ryno**
Байк с одним колесом выходит в тираж

ТЕСТ-ДРАЙВ
160 **У нас новенький**
Luxgen 7 SUV

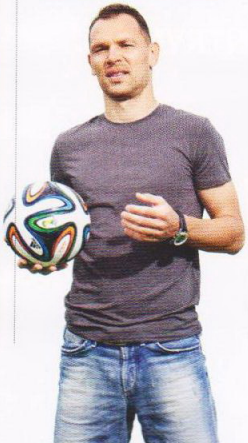
161 **Попал в Баварию**
BMW X5M50d

162 **Новое железо**



96
А с другой стороны я ничего...

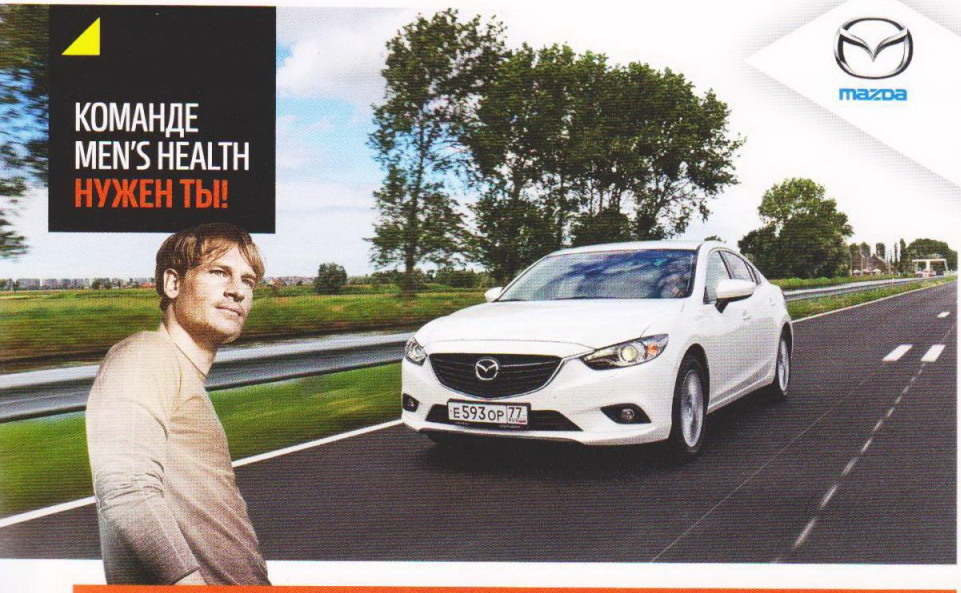
На обложке:
Сергей Игнашевич
Фотограф:
Эрик Панов



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

24 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
26 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 О ЛЮДЯХ
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ЗАЛ СЛАВЫ
38 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
40, 42, 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
61, 82, 125 ИМПУЛЬС
62 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
132 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
164 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

НА СЕРГЕЕ ИГНАШЕВИЧЕ ХРОНОГРАФ TAG HEUER CARRERA CALIBRE 36 FLYBACK



КОМАНДЕ MEN'S HEALTH НУЖЕН ТЫ!

Дорогой друг! Пришло время проявить себя не только как нашего активного читателя, но и в одной связке с нами отправиться навстречу приключениям и трудностям. Mhealth.ru объявляет набор в "Команду Men's Health", которой предстоит серьезная проверка на вшивость. Нам нужны 5 настоящих мужиков, способных не только качать железо, но и думать головой.

ЕСЛИ ТЫ:

1. Имеешь водительский стаж не менее 3 лет
2. Не боишься походных условий и готов терпеть соответствующие тяготы и лишения
3. Самоотвержен, инициативен, сообразителен и находчив

ТОГДА:

4. Заходи на Mhealth.ru и оставляй заявку на участие в конкурсе. Рекомендуем поторопиться — конкурс уже подходит к концу, так что не упусти свой шанс
5. Присылай нам свое фото, информацию о себе и рассказ о самом невероятном приключении в твоей жизни, связанном с автомобилями
6. Следи за обновлениями и правильно выполни 4 конкурсных задания

5 победителей, выбранных редакцией Mhealth.ru, в августе 2014 года отправятся вместе с нами в Карелию, стройной колонной из пяти Mazda6. Что нас ждет на старте — пока секрет, а к чему мы приедем на финише, зависит только от слаженной работы нашей Команды. Подробности об организаторе конкурса, правилах его проведения, количестве призов по результатам конкурса, сроках, месте и порядке их получения доступны на сайте www.mhealth.ru/sp/team/regulations/

ДО ВСТРЕЧИ НА СТАРТЕ!

www.mhealth.ru/team

НАУЧИМ ЧЕМУ УГОДНО В "ВИДЕОПРАКТИКЕ МН"

Очередной сюрприз от редакции Mhealth.ru: на сайте работает постоянно обновляющаяся рубрика "Видеопрактика МН", в которой специалисты в самых различных областях научат тебя множеству интересных вещей: от правильного приготовления стейка до трюков на мотоцикле и грамотных действий в драке с вооруженным противником. Смотри наши видео, пытайся повторить увиденное самостоятельно и не забывай рассказывать о своем опыте в комментариях.

www.mhealth.ru/tag/video-praktika/

НОВЫЕ ПРИЗЫ В АУКЦИОНЕ MEN'S HEALTH!

Ты ведь не забыл, что отныне любая твоя активность на Mhealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи!

www.mhealth.ru/lot/

Men's Health

Кирилл Вишнепольский

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОРЫ САЙТА **Кирилл Сидоров, Евгений Шаповалов**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Андрей Бундин, Егор Васильев, Руслан Гончар, Дина Дудина, Мурад Ибатуллин, Настя Ларкина, Алина Леонова, Антон Марьинский, Дмитрий Маслаков, Алёна Рябинина, Алексей Таранин**

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина

ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Софья Двоскина**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на
любом языке, полностью или частично,
без предварительного письменного
разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340
от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной
службой по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране культурного
наследия.
Тираж: 150 000 экземпляров
Цифровые копии журнала
(Zinio, iPad-версия и т.д.):
46 000 экземпляров

Июль 2014 (№ 189)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 17.06.2014
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

ГЕРОИ И АВТОРЫ СВЕЖЕГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

ПЕЛЕ,
"Король футбола"

Я много смотрел по телевизору матчи "Барселоны". Думаю, если бы играл сейчас, то выступал бы в этой команде. Они действуют примерно в том же стиле, что и сборная Бразилии моего времени, — постоянный прессинг, давление. Кроме того, в "Барселоне" много индивидуальностей, превосходных игроков. Обрати внимание, когда в следующий раз будешь смотреть игру этой команды.

МН: Кто победит на ЧМ-2014, по мнению Пеле, — на стр. 118

АЛЕКСАНДР ВОРОБЬЕВ,
тренер, замдиректора ДЮСШ г. Миллерово

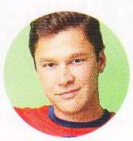
Люблю историю России. Последнее время одну за другой читаю книги из серии "История России в романах" — про Святослава, про Владимира, про Чингисхана, про Батыя... Уже вот на седьмой том пошел, а всего их в серии — 23 на данный момент.

МН: Как Александр Иванович привел в спорт 6-летнего Дениса Глушакова — читай на стр. 110

ТОНИ РЕХАГЕН,
редактор в журнале Atlanta, США

Я наваял кучу текстов за этот месяц. Обычно во время работы слушаю музыку. Автор моего саундтрека последних дней — немецкий композитор Ханс Циммер, он много пишет для кино. Музыка к "Человеку дождя" или "Пиратам Карибского моря" — его рук дело. Ну а я не мог оторваться от композиций, которые он сделал для фильм "Гонка" Рона Ховарда (сама картина вышла в прошлом году).

МН: Тони поясняет тебе все про твою печень на стр. 120



ДМИТРИЙ ГУРОВ,
менеджер финансовой корпорации

Я участвовал в "Гонке Героев" — это соревнование, которое регулярно проходит в Подмосковье, на полигоне Алабино. Участвовать могут все желающие, независимо от возраста и подготовки. Нужно бежать 7 км по пересеченной местности и преодолевать препятствия: овраги, стены, пробираться по грязи, нестись между пылающих костров. Главное — пройти путь всей командой, помогать друг другу.

МН: А каким Дмитрий был до того, как стал героем, ты увидишь на стр. 58

ВИКТОРИЯ ШУВАЛОВА,
яхтсменка, многократная чемпионка России

Я все свободное время читала — книгу Теодора Драйзера "Дженни Герхардт". Это сейчас не очень модно, но я очень люблю такие вот старые классические романы. Там девушка Дженни из бедной семьи влюбляется в Лестора, сына крупного промышленника. В итоге семья героя против их брака, и Лестор бросает Дженни — чтобы получить долю наследства. Не такая уж и несовременная история.

МН: Увидишь фото Виктории в полный рост на стр. 38

ДРУЖИНА

ВМЕСТО ЭПИГРАФА: "...ПРИЕХАЛА (НА СБОРЫ) МАМА АКИНФЕЕВА ИРИНА И СПРАШИВАЕТ: "Я Игорю дала 16 пар носков, а у него использованы только две. Почему?" Оказалось, восьмилетний пацан каждый день стирал носки и свой костюм..."

Этот номер Men's Health поступает в продажу 17 июня. Уже завтра сборная России выйдет на поле "Арена Пантанал". Завершится ли этот матч нашей победой? Да мне, в сущности, неважно (и не только потому, что я хоккейный болельщик). Эти ребята уже и так немало сделали для нас с тобой.

Вспомни, они росли в 90-е. О, всем лихо пришлось в эти странные годы безденежья и отсутствия перспектив. Мне, молодому студенту, пришлось тогда два года питаться пакетированными супами комбината "Колос". А тем временем родители 13-летнего Володи Быстрова целых полгода дважды в неделю возили его за 130 километров из Луги в Питер на занятия в футбольную школу. Героические люди.

Кто из нас в детстве отличался особым прилежанием? А 12-летний Саша Анюков "вообще не уходил из спортзала: как ни придешь в школу, он либо в тренажерном зале, либо на поле. Он же изначально ничем не выделялся физически — самый маленький, самый худенький был... Тренировался днем и ночью, батрачил сверхъестественно..."

Кто в 14 лет умеет терпеть боль? А за Сашей Кокориным в 2005-м на первенстве России "целенаправленно охотились — бегали и били по ногам. После финала выяснилось, что последнюю игру он провел с двумя трещинами в костях!"

Наконец, кто умеет не сдаваться и идти до конца? "Раз в полгода у нас в команде все сдавали нормативы на технику и физику, и если Денисов по итогам не попадал хотя бы в тройку лучших, он был единственным, кто ходил за мной и просил: "Тренер, дайте еще один шанс".

Парни, спасибо вам (а также вашим родителям, тренерам, да всем, кто вас окружает). Вы 20 лет работали — и вот результат: нам есть кого выставить на чемпионат мира. Мы будем за вас болеть.

P.S. В колонке использованы воспоминания первых тренеров футболистов нашей сборной — читай этот материал Антона Иванова на стр. 110.

Сборная России перед товарищеским матчем со сборной Словакии, 26 мая 2014 года

ФОТО: RIAN

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если тебя потащило в море, не паникуй. Эта "река" (обратное течение) обычно всего 20–50 метров в ширину, так что не пытайся вернуться к берегу, а лучше плыви вбок — может, удастся вырваться из потока.
СТР. 69

Иди обедать туда, где можно понаблюдать за проходящими мимо людьми. Когда глаза человека бегают туда-сюда, следя за перемещением пешеходов, время в его представлении растягивается.
СТР. 75

Люди говорят, что хотят снова почувствовать себя детьми. Цель должна быть другая — не чувствовать, а двигаться, как ребенок, потому что именно в детстве вы делали это нормально в последний раз.
СТР. 87

Социопаты используют мелкие детали, чтобы задать тон встречи. Говорят, где тебе сесть, или трогают тебя, нарушая личное пространство.
СТР. 109

ПИСЬМО МЕСЯЦА

В УПОР, ЛЕЖА

Недавно друг сломал ногу. Бедолага неделю провел в больнице, еще почти месяц лежал дома. Чтобы его развлечь, я как-то раз принес ему стопочку своих выпусков МН. Думал, полистает и отдаст мне. Каково же было мое удивление, когда через неделю он попросил принести еще, а потом еще. Теперь покупает журнал каждый месяц, и у нас появилась еще одна общая тема для разговоров.
ДМИТРИЙ НАУМЕНКО

МН: Молодец, Дмитрий! Если бы каждый читатель МН подсадил на наш журнал хотя бы одного своего друга, здоровых, умных и деятельных людей в России стало бы сразу вдвое больше! За такое и Android-смартфон RugGear RG970 подарить не жалко.

Не пара

Я студент-медик, в будний день муниципальным транспортом катаюсь по всему городу, в разные корпуса университета. В поездке всегда читаю МН и уже не раз так увлекался, что проезжал свою остановку (даже объявление остановок водителем не спасает). Зачем вы делаете такой журнал, от которого трудно оторваться, я же на занятия опаздываю! Но спасибо вам все равно.
АНТОХА ИЗ САМАРЫ

Читаю, не могу

Когда увидел МН 5 лет назад, подумал: что за ерунда? Главное в жизни героев статей — овсянка по утрам, обнаженных женщин нет, зачем вообще идти в спортзал, если бухать и легче, и дешевле (к слову, бухать и сейчас дешевле)? Но в какой-то момент я изменился, стал прислушиваться к тому, что действительно нужно. Теперь я не просто делаю зарядку по утрам, я записался в тот самый спортзал. Пишу тебе, как старшему брату, хотя ты никогда не заставлял меня ничего донашивать за собой. Братья часто не сразу находят общий язык. Но главное, сейчас ты оказался готов принять меня. И я понимаю, что ты был прав еще тогда. Привет, МН!
СЕРГЕЙ ГОРДЕЕВ

Аппетитные булки

Прочитал статью "Жарь до красной корочки" в майском номере журнала и вспомнил, как мы в общежитии делали "вафли". Разрезаешь вдоль батон, намазываешь сгущенкой, складываешь и гладишь горячим утюгом. Было очень вкусно, особенно если сделать в пару слоев.
АЛЕКСЕЙ

Тот ли Рим?

Информация из колонки "Исторические заплывы" меня немного удивила: в ней говорится о французе, построившем в 1959 году корабль по образу судов, которые использовали древние римляне в X–XVI веках. Хотя Древний Рим, если мне не изменяет память, прекратил свое существование в веке пятом. И я усомнился — а ту ли историю я изучал? Может, я попал в параллельный мир, где Рим прекратил существование в XVI веке? Если да, то тогда у меня проблемы.
ГЛЕБ ДАВИДОВИЧ

МН: Глеб! Нам стыдно, спасибо, что углядел. На самом деле, мы хотели рассказать о судах типа "неф", действительно использовавшихся европейцами в X–XVI веках, прообразами которых как раз и были суда древних римлян.

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

К статье
"Слушают и повинуются", апрель 2014
Так и знал, что делаю что-то не так, включая System of the Dawn на первом свидании.
МИХАИЛ АКТИВНЫЙ

К статье
"Мадам, говори", май 2014
Хорошо, что слова "репрезентативная система", "аудиал", "кинестетик" не нужно говорить девушке.
ДМИТРИЙ БУРНЯШЕВ

МНЕНИЕ ОБ ИЮНЬСКОМ НОМЕРЕ:

Понравилась статья "50 самых мощных актеров мира". Не со всем согласен, но то, что Стетхэм №1 — это правильно.
АЛЕКСЕЙ РЕЗЧИКОВ

Автор "Письма месяца" в августе получит напольный вентилятор Dyson AM02 с запатентованной технологией Air Multiplier, без лопастей и решеток.

ВЫ КАК ХОТИТЕ, а меня прогресс определенно пугает. Технологии вместо смыслов, опции вместо возможностей. Ничего из этого хорошего не выйдет, точно говорю.

Вот была у нас когда-то в редакции пневмопочта. Летала стремительная колба с первого этажа на девятый и назад. Но пришел прогресс, посмеялся над примитивной системой и упразднил ее, насадив повсюду интернет. Казалось бы — проблема коммуникаций решена. Но разве можно выпить коньяку по интернету? А вот при помощи пневмопочты ответственный секретарь и редактор прекрасно справлялись. Вместе с рукописями и фотографиями в стремительной колбе летала с первого этажа на девятый и назад бутылка коньяка. Увы, прогресс убивает все человеческое в быту.

На днях занесла меня судьба в метро. На тридцать читателей в вагоне — одна печатная книга, остальное — планшеты, смартфоны, ридеры. Катастрофа!

Книга ведь не только, чтобы читать. Это оружие, аксессуар, средство привлечения внимания. Книгу подбирают под одежду, под настроение. Согласитесь, барышня с "Лолитой" и барышня с "Основами сварочного дела" — это две совершенно разных барышни, даже если и похожи.

Я видел мужчину в куртке с надписью "Жилкомсервис №3" — не вру, он читал Ницше. Труд под названием "По ту сторону добра и зла" в руках представителя ЖКХ выглядел рабочим пособием. Знакомые подмечали, что по направлению к площади Мужества в Петербурге вечером мчатся фанаты Джойса, а по направлению к проспекту Ветеранов поголовно читают романы про любовь и пылающие чресла.

Сразу ясно, что полицейский, изучающий "101 способ заработать миллиард" — натура довольно противоречивая. Что сотрудница налоговой, у которой на столе лежит "Война и мир", быстро ничего тебе не сделает.

А что может рассказать электронная читалка о том, у кого оказалась в руках? Ничего, они все одинаковы на вид. Это, безусловно, путь к недопониманию и мизантропии. Да что там говорить, никакая электронная книга не смогла бы выковать мой характер. А бумажные — смогли.

Помню деревенское лето с пылью и подсолнухами. Мне восемь, я толстый и любознательный. Круглые сутки я читал "Легенды и мифы Древней Греции", лежа на кровати. Время от времени с книжкой я подходил к холодильнику, потом возвращался на свою кровать и ел, не отрываясь от чтения. А когда книжка вдруг закончилась, выяснилось, что она чужая, из чьей-то библиотеки. К тому времени чужая книжка была вся в некрасивых пятнах от колбасы и варенья.

Помню, я стоял ночью в углу, ковырял пальцем стену и думал о том, что вся эта олимпийская сборная — подлецы, только Геракл герой. Тихо стучали часы на кухне, чуть слышно зевала собака. С тех пор у меня сложные отношения с вареньем, ремнем и предельная осторожность в обращении с заимствованными предметами. Но представим в этой истории электронную читалку — и не будет никакой истории.

Или другой пример: мне двенадцать, я осваиваю животноводство. Написал дяде письмо: "Дорогой дядя, мои кролики не хотят размножаться. Что делать?" Дядя мой был знатным кролиководчиком, их у него, было, наверное, миллион. Он выслал мне книжку по кролиководству. Я читал ее вслух прямо у клеток — в рамках полового просвещения.

Однако ценный фолиант кто-то украл, и с кроликами ничего не вышло.

Расстроенный, я начал активно искать себя в других профессиональных областях. То, что я успел узнать о разведении кроликов, подтолкнуло меня к изучению юриспруденции.

Пытаюсь представить эту коллизию в современных условиях — и не могу. Разве можно украсть ссылку на сайт?

В конце концов, когда мы поздорили с соседом по коммуналке, именно книга помогла мне одержать верх и заработать авторитет. Первый том Большого энциклопедического словаря весом в несколько килограммов дважды рухнул на голову оппоненту, наглядно продемонстрировав, что знания — сила. Что бы мне дал в этой ситуации ридер?

Нет, вы как хотите, а меня прогресс определенно пугает.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Так же, как одни книги могут создать тот или иной образ в глазах попутчиков, другие способны неслабо их озадачить. Захочешь сломать мозг соседям по общественному транспорту, прихвати что-нибудь из шорт-листа премии The Diagram, которую британский журнал издательской индустрии The Bookseller вручает за самое нелепое название книги ежегодно, начиная с 1978 года. В прошлом году награду взял труд под названием "Как покакать на свидании" (How to Poo on a Date). Ранее на премию номинировались такие книги, как "Метафизика бабуина" (Baboon Metaphysics), "Коллекционные ложки Третьего рейха" (Collectible Spoons of 3rd Reich), "Запоздалые размышления охотника на червей" (Afterthoughts of Worm Hunter) и множество других. Забей в поисковик "The Bookseller Diagram Prize", чтобы увидеть больше.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Слышал, что некоторые породы собак более склонны к проблемам со здоровьем, чем другие. Какую мне выбрать, чтобы не чахла?

ДИМА

САНДРА САВЧУК, ПРОФЕССОР ФАКУЛЬТЕТА ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ УНИВЕРСИТЕТА ВИСКОНСИНА, США

Все не так просто. Действительно, некоторые породы больше склонны к каким-то болячкам, чем другие, но речь не о том, что один пес всю жизнь трясется и портит ковер тем, что только что съел, пока другому ничего не страшно. Мы говорим о мелочах, которые нетрудно устранить простым уходом. Врожденных патологий тебе бояться тоже не нужно: добросовестные заводчики проверяют щенков, а также делают все необходимые прививки — чтобы убедиться в этом, загляни в медицинский паспорт, которым комплектуется породистый пес. Но не забывай, что порода — это не только болезни, это еще и черты характера. Подбирай такую, которая выдержит твой ритм жизни — четырехлапый не зачахнет, и вы оба получите массу удовольствия.

ТЫ ДОМОСЕД, ЖИВЕШЬ В ГОРОДЕ

Английская борзая

Вот эта дылда в квартире? Точно. И в данном случае — это лучший вариант. Эти псы не шумят, они независимы, не будут тебе надоедать, требуя внимания, и обожают поваляться. Минус один: борзые подвержены заболеваниям десен, так что чисти питомцу зубы каждый день.

ТЫ ПРОВОДИШЬ МНОГО ВРЕМЕНИ НА УЛИЦЕ

Лабрадор-ретривер

Если ты любишь ходить — бегать, играть с фрисби, — ты полюбишь и лабрадора. Преданный, умный и по самой своей природе дружелюбный пес. Оснащенный всепогодной шкурой и необходимыми мускулами, лабрадор способен таскаться за тобой по любой погоде. Не пренебрегай этим — и он не приболеет.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ДРУГИЕ ЖИВОТНЫЕ (ХОТЬ КОШКИ)

Мопс

Полпса по размеру, целых два по любвеобильности — эта порода лишена замашек хищника. Но крохе потребуется внимание: как у всех пород с приплюснутыми носами, у мопса могут быть проблемы с дыханием. Следи, чтобы каждая ноздря была открыта на треть от ширины носа, иначе тащи его к ветеринару.

ТЫ — ОТЕЦ (ИЛИ ВОТ-ВОТ ИМ СТАНЕШЬ)

Колли

Само дружелюбие. Активны на улице, спокойны дома. Уследит за твоим ребенком не хуже тебя самого. Заинтригован? Вот и обратная сторона: тебе придется регулярно расчесывать его густую шерсть, и это надолго. Присмотрись к коротковолосатым колли, если не готов проводить массу времени с расческой.

ТЫ ЖАЛЕЕШЬ НЕСЧАСТНЫХ

Пес из приюта

Перед тем как ты спасешь потерявшуюся душу, проведи небольшое исследование, чтобы потом не пожалеть. Проведи с приглянувшимся псом какое-то время, узнай, как он оказался в приюте. Может, он уничтожил всю мебель в хозяйской квартире — ты будешь готов такое вынести?

ФОТО: LEVI BROWN

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я периодически меряю свой пенис

ВАСИЛИЙ

Если "периодически" — это не каждый день, то переживать тебе не из-за чего, это идет от врожденного мужского стремления посоревноваться. Главное, помни, что есть и другие, куда более важные мерила твоей мужественности.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Вот все говорят, что чистить уши ватными палочками вредно. Какие у меня альтернативы?

ФИЛИПП

РОБЕРТ ДЖЕКЛЕР, ПРОФЕССОР ОТОЛАРИНГОЛОГИИ СТЭНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, США

Альтернатив нет. Ковыряясь чем бы то ни было у себя в ухе, ты заталкиваешь ушную серу в его глубины и рискуешь повредить барабанную перепонку. Давай для начала разберемся, зачем сера вообще нужна: медленно, но верно она поднимает по твоим ушным каналам частицы попавшей туда грязи, предохраняя ухо от инфекций и заболеваний. Протирай уши мыльной губкой, когда принимаешь душ, этого достаточно. Свежие исследования из Германии показали, что ушная сера содержит больше 2000 видов белка, многие из которых выполняют антимикробные функции. Впрочем, если серы слишком много — это тоже плохо, забивая твое ухо, оно может лишить тебя слуха. Если такое случилось, не пытайся пробить серную пробку сам — отправляйся к отоларингологу.

Постоянно просыпаюсь за час до будильника. Как мне перестать?

АЛЕКСЕЙ

КРИСТОФЕР УИНТЕР, ПРОФЕССОР ЦЕНТРА МЕДИЦИНЫ СНА БОЛЬНИЦЫ ИМ. МАРТЫ ДЖЕФФЕРСОН, ВИРДЖИНИЯ, США

Возможно, проблема не в тебе, а в том будильнике, который находится в 150 млн км от нас, — солнце. Немного солнечного света, и фоторецепторы твоего тела бьют "подъем" на биохимическом уровне. Купи плотные шторы, установи жалюзи или просто используй маску для глаз. Однако у тебя может быть другая проблема: если в твоей жизни слишком мало света. Итальянские исследования показали, что к преждевременному подъему склонны люди с депрессией. В запущенных случаях болезнь нарушает работу гормонов, регулирующих сон, таких как кортизол и мелатонин. Если у тебя проявляются и другие симптомы депрессии — пессимизм, изменения аппетита, чувство вины, — тебе стоит увидеться с психиатром.

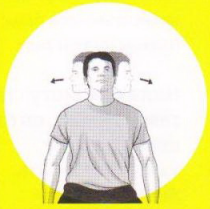
У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mhealth.ru/advice/

Что мне сделать, чтобы шея и плечи не болели после дня в офисе?

САША

ДЖУЛИ ЗУЛЕГЕР, К.М.Н., ПРОФЕССОР МЕДИЦИНСКОЙ ПОДГОТОВКИ УНИВЕРСИТЕТА ВИСКОНСИНА В ОШКОШЕ, США

Перестань сидеть перед монитором сгорбившись, как пещерный человек. Все проблемы от неудачной позы: мышцы сокращены, в них затруднено кровообращение и подача кислорода, отсюда и боли. Подбери удобный стул с настраиваемой спинкой и подлокотниками, чтобы твои руки не свисали, как сережки. Держи монитор на расстоянии от 38 до 60 см от глаз и настрой величину шрифта так, чтобы тебе не приходилось вытягивать шею, чтобы разглядеть на нем буквы. А также находи время для этих несложных упражнений три-четыре раза в день. На каждый подход удели 15 секунд.



ШЕЯ

Наклони голову направо, затем налево. Выпрями, теперь упрись подбородком в грудь. Затем плавно подними голову вверх. Не опуская ее, поверни направо, затем налево.

РУКИ И СПИНА

Сцепи руки за головой, затем вытяни вверх. Задержи, опусти, повтори 3–5 раз. Теперь встань и сцепи вытянутые руки над головой. Наклони корпус вправо, задержись, наклони влево.

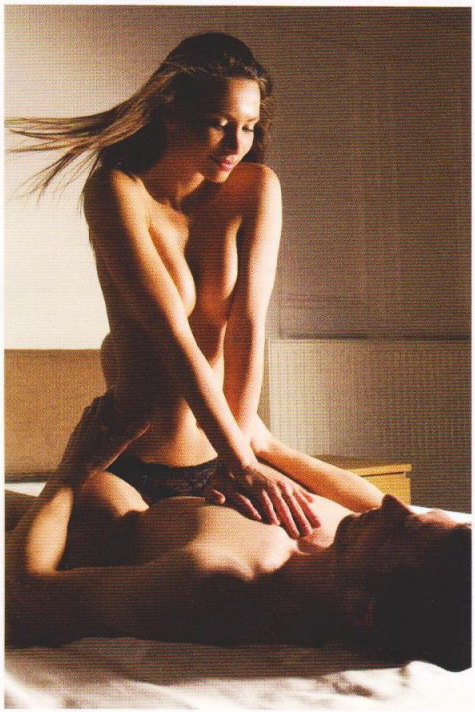
ГРУДЬ

Сцепи руки за спиной. Глубоко вдохни и потяни руки назад и вверх, выпятив грудь. Задержись, расслабься. Повтори три-пять раз.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Девушка предлагает “секс по дружбе”, ничего больше. Чем это закончится?

АРТЕМ

Вариант, как правило, один: ты будешь пользоваться привилегиями до тех пор, пока она не обзаведется бойфрендом на полную ставку. Ну и еще, может, немного после — если родители растили девочку в атмосфере свободомыслия и эпикурейства. В любом случае, ты, скорее всего, закончишь свою карьеру на позиции “просто друга с эротическим бэкграундом”, который время от времени должен появляться с предложениями сходить в кино или по кофейку и не забывать поздравить с днем рождения.

У меня суперволосатые ноги — как к этому относятся девушки? Может, мне триммером их подстричь?

СЕРГЕЙ

Да нормально мы относимся. Наверняка есть те, кто без содрогания не может смотреть на ноги повышенной пушистости. Но, как мне кажется, их примерно столько же, сколько и тех, кому омерзительны безволосые конечности. Предпринимать что-либо не советую, т.к. есть шанс сделать только хуже. Попытки избавиться от лишней растительности обычно не проходят бесследно (раздражения, порезы и т.д.). А если станет заметно, что ты пытался как-то улучшить ситуацию, это станет доказательством того, что ты загоняешься по этому поводу. Просто волосатые ноги гораздо лучше, чем волосатые ноги плюс комплексы на этот счет.

Никак не могу стать тем парнем, который может с ходу заинтересовать девушку на улице/в транспорте/кафе. Как научиться?

ИГОРЬ

Слушай, ну а с чего ты взял, что умение упасть на уши незнакомой девушке в трамвае — какая-то прям уж настолько необходимая для мужчины компетенция? Не выходит завязывать знакомства на улице — ну и не надо. Обольщай знакомых девушек (своих подруг, подруг друзей, сокурсниц, соседок по лестничной клетке и т.д.). Нельзя быть одинаково убедительным во всех амплуа. Определись со “своим” — и оттачивай мастерство в этом направлении. И да, могу тебе сказать: дайбох, чтобы десятой части ребят, которым кажется, что у них это получается, на самом деле удавалось подкатывать легко и красиво.

Что не стоит, а что можно без опаски дарить девушке?

СЕРГЕЙ

Рискованно — очки (их всегда надо мерять), клатчи (с сумочками у женщин особые отношения), чехол на айфон (он же должен быть всегда при ней, не угадаешь, а девушке придется из вежливости таскать неугодную вещь). Без опаски выбирай платки, ремни (только подсмотри размер!), бижутерию. Этого добра в гардеробе обычно навалом, так что она не будет себя чувствовать морально обязанной являться на каждое свидание, экипированной в твой подарок.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mhealth.ru/blog/avintovkina/

РАЗГОВОРНИК

Встречай новую рубрику — женско-мужской разговорник, в котором мы растолковываем незнакомые слова из дамского лексикона. Это еще не ответ на вопрос “как понять женщину”, но уже близко. В первом выпуске — ее гардероб:

МАРАНЫ

Раньше так называли испанских евреев, принявших христианство. Теперь — кеды на каблуке, придуманный дизайнершей Isabel Marant новый, модный (и довольно дорогой) способ продемонстрировать презрение девушки к своему внешнему виду.

БИРКИН

Самая вожделенная женская сумочка на планете. В качестве подарка сексуальнее, чем твои шесть кубиков. Впрочем, так на девушек действует почти любой товар, цена которого измеряется суммой с пятью нулями.

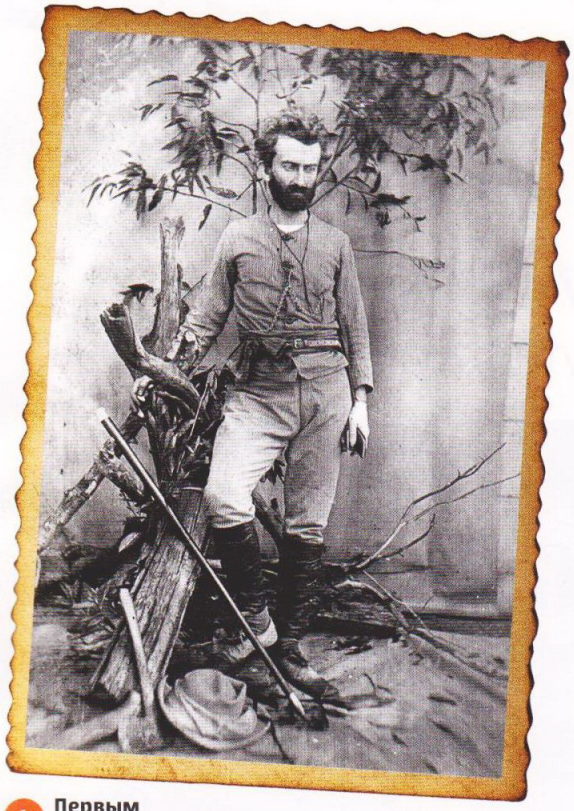
БАНДО

Платье без бретелек. Правильно: “Тебе идет бандо”. Неправильно: “Я обожаю актера Марлона Бандо”. Преступно неправильно: “Как оно на тебе держится? На чем?”

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НИКОЛАЙ МИКЛУХО-МАКЛАЙ

В июле мы празднуем день рождения этнолога, антрополога, биолога и путешественника Николая Миклухо-Маклая. И рассказываем о его достижениях:



1 Первым описал папуасов

Представь себе 20 сентября 1871 года на острове Новая Гвинея. Вот какое-то бревно уносит в океан. Туча, напоминающая лицо молодого Иосифа Кобзона, проплывает на северо-запад. Но ты погляди туда, где стоят босоногие папуасы – темнокожие, с копьями, а перед ними белый человек. Пришельца зовут Николай, и он родился примерно в 10 000 километров отсюда, в селе Языково-Рождественское Новгородской области. Миклухо-Маклаю 25 лет, и, чтобы попасть на Новую Гвинею, он плыл на корвете "Витязь" около года. Здесь Николай построит хижину, будет жить и лечить папуасов, участвовать в обрядах, заведет любовницу, подхватит лихорадку. Он будет уезжать и снова возвращаться на остров (всего Миклухо-Маклай с 1871-го по 1883 г. предпринял три экспедиции на Новую Гвинею). Идет XIX век, для европейцев подобные путешествия – нечто вроде полета в космос. Миклухо-Маклай первый в мире опишет папуасов в своих научных работах ("Диалект бонгу на Новой Гвинее", "Искусство папуасов Новой Гвинеи" и другие ты найдешь в интернете).

2 Боролся с работорговлей

Наверное, сейчас проблема кажется тебе надуманной – примерно как сложности пищеварения у завроподоморфа. Ну а в XIX веке, когда жил Николай Николаевич, вопрос стоял остро. Европа и США к тому моменту уже запретили работорговлю, но от традиции, которая существовала тысячи лет, не так уж легко избавиться. Людей по-прежнему покупали и продавали (в Саудовской Аравии рабство, например, официально отменили только в 1962 году). Миклухо-Маклай протестовал против работорговли как в своих статьях, так и личным примером: в марте 1874 года Николай арестовал пиратского командира, который вывозил жителей Новой Гвинеи для продажи.

3 Утверждал, что расы на планете равны

Подойди к своему гендиректору и расскажи, что твоя бабушка была замужем за редуктором хода для гусеничного экскаватора. Упомяни, что они целовались. Поймай непонимающий взгляд – теперь ты знаешь, как смотрели на Николая современники, когда тот твердил, что все расы на Земле равны. Европейцы с энтузиазмом колонизировали Африку с Азией, местных жителей считали неполноценными. Николай же бесконечно исследовал мозги, черепа и тела. В Австралии, по договоренности с начальником тюрьмы, он препарировал казненных преступников, жителей Океании. Наблюдал за живыми жителями Филиппин и Индонезии. С линейкой бегал за аборигенами Новой Гвинеи. В 1883 году в своей работе "Статьи и материалы по антропологии и этнографии народов Океании" Миклухо-Маклай написал: "Части света с их различными условиями жизни не могут быть заселены одною разновидностью Species Homo. Поэтому существование многих рас совершенно согласно с законами природы".

4 Стал мифом

Папуасы относились к Миклухо-Маклаю как к божеству и считали, что он умеет колдовать – например, слезно просили его остановить сезон дождей, чтобы вода не размывала огороды. И искренне не понимали, почему же Николай отказывается. В XX веке, когда Миклухо-Маклай уже умер, на Новую Гвинею стали прибывать новые исследователи. И тут выяснилось, что русский ученый стал персонажем из мифов. Папуасы свято верили, что Маклай – их далекий предок, божественное существо, от которого все они произошли.

ДРУГ ПАПУАСА

Николай Миклухо-Маклай родился 17 июля 1846 года в селе Языково-Рождественское (сейчас – Языково) Новгородской губернии. Умер в апреле 1888 года в Санкт-Петербурге (41 год). В честь Николая назван отрезок берега (около 300 километров) на северо-востоке острова Новая Гвинея – именно с этой стороны Миклухо-Маклай высадился в первый раз, а позже и жил.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПАРУСНЫЙ СПОРТ

Виктория Шувалова

Мы решили узнать у одной из самых успешных российских яхтсменок, зачем молодой и красивой девушке гик, спинакер и лебедка.

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА
РОСТ: 169 СМ
ВЕС: 55 КГ
ДОСТИЖЕНИЯ: МНОГОКРАТНАЯ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ПЕРВЕНСТВА РОССИИ В ОЛИМПИЙСКОМ КЛАССЕ "470"

Парусный спорт не дал мне...

...богатого жениха

Чтобы заниматься парусным спортом профессионально, не надо быть богачом. За лодку, экипировку и поездки платит Федерация. С миллионерами, которые занимаются любительским спортом, мы почти не пересекаемся.

...лошадиного здоровья

Это только кажется, что в лодке надо просто сидеть, дышать свежим воздухом и неспешно расцветать. У большинства девушек, которые занимаются парусным спортом, есть проблемы со спиной. Во-первых, потому что мы постоянно тянем веревки и вращаем ручки лебедок, а во-вторых, потому что сидеть на дне лодки приходится скрючившись – так у нее центр тяжести ниже.

Но зато он подарил...

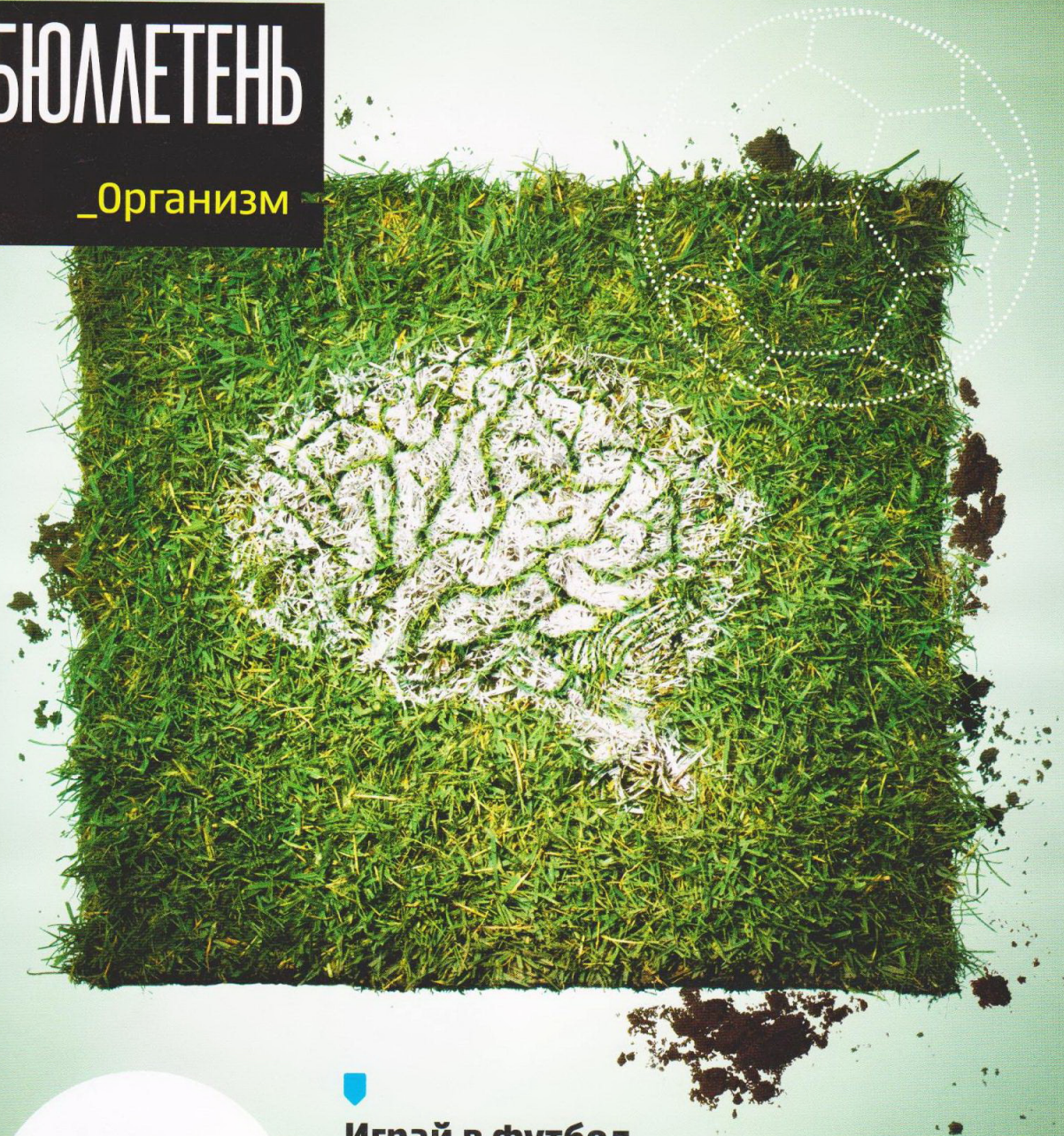
...ощущение полета

Сложно передать чувство, которое испытываешь, когда идешь в свежий ветер под всеми парусами и когда понимаешь, что ты полностью контролируешь эту мощь. Но ради этого чувства стоит стать профессионалом.

ФОТО: ЕГОР ВАСИЛЬЕВ. MAKE UP: АЛИНА ЛЕОНОВА. НА МОДЕЛИ: МАЙКА ZARA, КОЛГОТКИ WOLFORD, КЕДЫ ADIDAS ORIGINALS

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Организм



Играй в футбол, чтобы стать умнее

Мы нашли еще один аргумент в пользу того, чтобы ты достал наконец свои старые бутсы и пошел сыграть в футбол: хотя бы час-другой в неделю, проведенные на траве, возможно, сделают тебя умнее, заявляют ученые. Весь фокус в бактерии Mycobacterium vaccae, живущей в почве. Исследователи вводили ее мышам и вскоре отметили у тех выдающиеся результаты в развитии когнитивных навыков и способности к обучению. Тебе же ничего вводить себе не нужно, достаточно дышать, и бактерия сама попадет в легкие. Приятный бонус: бактерия стимулирует выработку серотонина, гормона радости, так что это еще и отличный антидепрессант.

_КОМАНДА: КОЛЛЕДЖ ИМ. РАССЕЛА СЕЙДЖА, НЬЮ-ЙОРК, США

_ПОДОПЫТНЫЕ: ЛАБОРАТОРНЫЕ МЫШИ

_ТЕСТ: ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ БАКТЕРИИ MYCOBACTERIUM VACCAE НА СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ

ФОТО: PRE MEDIA

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ИСФАХАНА, ИРАН

_ПОДОПЫТНЫЕ:
60 ЧЕЛОВЕК

_ТЕСТ: БЛЮДО С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ (ОВОЩНОЙ САЛАТ) ПОДАВАЛОСЬ ДВУМ КОНТРОЛЬНЫМ ГРУППАМ ДО ИЛИ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Перекуси перед обедом, чтобы похудеть

Свежие новости из мира похудения: чтобы сбросить вес, тебе нужно еще кое-что съесть. А именно: овощной салат с йогуртовой заправкой за 15 минут до основного блюда (и не забудь запить водой). Опубликованное в International Journal of Food Sciences & Nutrition исследование показало, что, делая так регулярно в течение трех месяцев, ты избавишься от 8% подкожного жира, даже не посещая спортзал. Срабатывает простой механизм: "заправившись" салатом и водой, ты меньше съешь в основной прием пищи, а за счет низкого гликемического индекса присутствующих в салате продуктов дольше останешься сытым. Приготовить йогуртовую заправку несложно: просто смешай натуральный йогурт с небольшим количеством оливкового масла и горчицы.

_КОМАНДА:
НОВОЗЕЛАНДСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА
_ПОДОПЫТНЫЕ:
50 ЧЕЛОВЕК
_ТЕСТ: ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ

Греби, чтобы удвоить силу

Когда речь идет о кардиотренировке, гребной тренажер — одна из лучших вещей, которые может предложить тебе спортзал. Но гребля — это еще и быстрый путь к мускулам. Если только тебя не укачает раньше: будь готов к тому, чтобы в ударном темпе "прогрести" 500 метров за 1,5 минуты. Эту методику тренировок разработали специалисты из Новой Зеландии. Думай о своих кистях, как о крюках, — тяни рукоять тренажера на себя не руками, а передавай усилие от ног в разгибание корпуса, задействуя мышцы спины. Такое движение нагружает быстросокращающиеся мышечные волокна. С тебя семь потов сойдет, но не напрасно: эта тренировка стремительно формирует V-образную форму корпуса. А кроме того, готовит твой организм к многосуставным движениям.

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ЗАЧЕМ ЕЙ КИСКА?

Наука не стоит на месте и продолжает раскрывать нам глаза на мир женщин. Оказывается: они до сих пор не разбираются в машинах, они тянутся к животным, они плохо худеют в одиночестве.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Не приезжай на первое свидание на кабриолете BMW 6-й серии — тебя, вполне возможно, сочтут ущербным. Очередное исследование на вечную тему — завораживают ли женщин мужики на дорогих авто? — показало, что, мягко говоря, не всегда. 56% принявших участие в исследовании дам (в возрасте 18+) уверяют, что мужчина на спортивной/экзотической машине кажется не только слишком высокомерным и самонадеянным, но и закомплексованным. Более того, еще в 2009 году австралийская версия шоу Top Gear провела эксперимент и доказала: женский мозг совершенно одинаково реагирует на одного и того же мужчину вне зависимости от того, на какой машине он появляется — на убитой Volvo или на новом Rolls Royce.

ФОТО: PICDESK

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Женщины нередко предпочитают проводить время и разговаривать с животными, нежели с мужчинами. Опрос двух тысяч владелиц собак и кошек дал как очевидные результаты (большинство разговаривают с животными, чтобы расслабиться, 34% барышень делают это, чтобы собраться с мыслями, а 19% вообще с ними советуются), так и неутешительные: 39% женщин, которые состоят в отношениях и в то же время содержат какую-нибудь домашнюю тварь, утверждают, что проводят больше времени и больше разговаривают с животным, чем с человеком мужского пола. Какая-то нездоровая история получается. И если ты ревнуешь свою девушку к собаке, мы, кажется, можем тебя понять.

ПОЛЕЗНО

Если твоя девушка решила похудеть (наконец-то!), ее успех в этом деле — в твоих руках. На основе проведенных исследований специалисты по питанию утверждают: 55% девушек, которые серьезно следят за своим рационом с целью похудеть, в голодные часы в первую очередь ждут поддержки от своих мужчин (и только потом от друзей — 16%, от детей — 12% и от коллег — 7%). Поэтому лучшее, что ты можешь сделать, — тоже переключиться на максимально здоровое питание и терпеть, когда ее будет накрывать абстинентный синдром. Тут как с фитнесом. В Университете Индианы (США) в течение года наблюдали за теми, кто впервые отправился в спортзал. Так вот, из тех, кто записался на тренировки вместе со своим партнером, заниматься бросили всего 6% пар. Среди спортсменов-одиночек отказников набралось 43%. Короче говоря, она ждет от тебя сочувствия и содействия, не подведи.

Добрался до суши

Сырая рыба с рисом — та же еда, даром что на японский манер. И выполняет она те же функции: укрепляет, поправляет, улучшает едока. Просто надо знать, что выбирать.

ЭКСПЕРТЫ: САЙМОН ЛОБШЕР, ДИЕТОЛОГ; ЛИНДЕЛ СОСТЕЙН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРОБЛЕМАМ ПИТАНИЯ

РОСТ МЫШЦ

Тунец — великий хранитель постного белка, мало какая рыбина может похвастаться такими же запасами. К тому же сырая рыба — это довольно приятный продукт для твоей пищеварительной системы. В результате легко усваиваемый белок отправляется прямиком к изголодавшимся мышцам.

ЗАКАЖИ

САШИМИ ИЗ ТУНЦА

Еще лучше! Витамин B_6 и цинк помогают лучше усваивать белок, поэтому семена кунжута в чистом виде либо в соусе — то, что тебе не помешает.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Омега-3 жирные кислоты, которыми насыщен лосось, не позволяют гормону стресса кортизолу зашкаливать в твоем организме. Авокадо где-то рядом? Вот и славно: содержащиеся в нем мононенасыщенные жирные кислоты способствуют снижению давления, а это тоже антистрессовый фактор.

ЗАКАЖИ

РОЛЛЫ С ЛОСОСЕМ

Еще лучше! Запей все съеденное парой чашек зеленого чая: он тоже помогает снизить давление. Успокаивает, короче говоря.

ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Отложил штангу — возьмись за палочки. Потому что перед тобой рис, богатый гликогеном (его очень не хватает мышцам), а также креветки — источник жирных кислот, в которых нуждаются натруженные суставы. Зеленый же лучок содержит антиоксиданты для борьбы со свободными радикалами.

ЗАКАЖИ

РОЛЛЫ С КРЕВЕТКОЙ

Еще лучше! Съешь салат из водорослей — этот щелочной продукт замедляет выработку молочной кислоты в мышцах. То что надо.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Не хочешь после обеда залипать и расслабляться на работе? Отобедай в суши-кафе, причем ищи в меню что-нибудь со скумбрией. Этот рыбий род содержит большое количество фосфатидилсерина — липида, который нужен мозгу как раз для того, чтобы лучше запоминать и концентрироваться.

ЗАКАЖИ

НИГИРИ СО СКУМБРИЕЙ

Еще лучше! Запей обед стаканом апельсинового сока. Витамин С помогает организму усваивать жирные кислоты, которых в рыбе — море.

ПОБЕДА НАД ПОХМЕЛЬЕМ

Мы знаем зверя, который разорвет в клочья дурацкие утренние ощущения после вчерашней гулянки. В "Драконе" ударная доза белка и углеводов, которые должны привести в норму сахар в крови (и ты почувствуешь себя человеком). Авокадо же восполнит истощенные алкоголем запасы калия.

ЗАКАЖИ

РОЛЛЫ "ДРАКОН"

Еще лучше! Если на тарелке окажутся зеленые соевые бобы — ешь. В них магний, который помогает клеткам накапливать калий.

РЯДЫШКОМ ЛЕЖИТ

Суши окружены всякими добавками не только потому, что так вкуснее.

1. ДАЙКОН

Белая китайская редька. Поддерживает процессы детоксикации организма, помогает пищеварительной системе работать как следует.

С ЧЕМ? С маки (они же роллы).

2. ИМБИРЬ

Фактически это антивирусный препарат. Укрепляет твою иммунную систему.

С ЧЕМ? Ни с чем. Призван освежать и очищать полость рта между блюдами, чтобы вкус одного не мешал вкусу другого.

3. ВАСАБИ

Перед тобой настоящий супергерой, обладающий противогрибковыми, антибактериальными и даже противораковыми свойствами.

С ЧЕМ? С сашими (это те, что без риса).

4. СОЕВЫЙ СОУС

Богат триптофаном — аминокислотой, которая помогает справляться с тревогой и депрессивным настроением.

С ЧЕМ? С нигири (знатоки макают только рыбу).

P.S. ИЗНАЧАЛЬНО ЧТО-ТО ВРОДЕ СУШИ ДЕЛАЛИ В ЮЖНОЙ АЗИИ, И ЛИШЬ ПОТОМ, В VII ВЕКЕ, РЕЦЕПТ ДОБРАЛСЯ ДО ЯПОНИИ

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

Рыбка твоя

Хочешь, чтобы женщина сказала тебе искреннее спасибо в конце долгого, сложного рабочего дня? Приготовь ей расслабляющую ванну. По всем правилам.

ЭКСПЕРТ: ДИ ПАТЕЛ, БАННЫЙ КОНСЬЕРЖ ПЯТИЗВЕЗДОЧНОГО HERMITAGE HOTEL В НЭШВИЛЛЕ, ТЕННЕССИ (США)

1. Тепло

Температурные предпочтения у всех разные, но спа-эксперты говорят, что 33°С комфортны для большинства. Ты же не собираешься девушку варить? Даже если под рукой нет термометра, потрогай воду внутренней стороной запястья (где кожа чувствительнее, чем на пальцах): вода должна быть приятно горячей, но не более того.

2. Вкусно

Запасись маслом (или солью) для ванны с ароматом лаванды. Исследования подтверждают: этот запах обладает расслабляющим, антистрессовым эффектом. Либо (если не подготовился заранее) возьми лучшее оливковое масло, что у тебя есть, и добавь в ванну 2 ст. л.: первую — пока вода набирается, вторую — когда наберется.

3. Влажно

Заполни ванну так, чтобы до края бортиков оставалось сантиметров 15 — девушка должна уйти в воду по шейку, не опасаясь затопить соседей снизу. Под голову ей организуй специальную подушечку (скатанное цилиндром полотенце тоже подойдет). Положи коврик под ноги, приготовь халат, пару тапочек. Следуй канонам жанра.

4. Томно

Ну и последний штрих: свечи при выключенном свете. Только зажигай обычные, без запаха, чтобы не заглушить целительную лаванду. Не хватает цветов? Розовые лепестки оставь тем, у кого нет фантазии, а сам добудь парочку орхидей. И не забудь предложить барышне что-нибудь по ее желанию: "Вам воды? Вина?"

ЗВЕРСКИЙ КОИТУС

Давно мы не обращались к веселой теме животного секса. А ведь так любопытно узнать, кто в этом деле лучше: львы или шимпанзе?

1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ 1

Львы — полигамные (как самцы, так и самки), поэтому глава прайда развлекается с кем хочет. Молодняк участвует в процессе, только если главарь и самка не против.

За образец берем шимпанзе бонобо. У них все завязано на сексе: они так говорят "здрасьте", извиняются, благодарят за еду. Мужики всегда хотят, женщины — могут.

1 ПРОЦЕСС 1

Когда у самки течка, у самцов начинается бесконечный карнавал: спаривание от 20 до 40 раз в сутки, несколько дней подряд. О еде в это время забывают: зубами самец держит не буйвола, а самку за загривок — чтоб не сдернулась.

Бонобо едва ли не единственные представители животного мира, которые предпочитают совокупляться мордой к морде (как человек). Не гнушаются взаимной мастурбацией и, увы, гомосексуальным опытом.

1 НЮАНСЫ 1

Инстинкт размножения у самцов настолько силен, что львы не признают никаких помех. Оказаться в момент спаривания между ним и самкой равносильно суициду.

Несмотря на свободу нравов, царящую среди бонобо, есть одно табу, которое не нарушает ни один самец: к матери нельзя приставать ни при каких обстоятельствах.

ОБЩИЙ СЧЕТ: 3:3

P.S. НАБОР ГЕНОВ БОНОБО НА 98% СОВПАДАЕТ С НАБОРОМ ГЕНОВ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО САМОЕ БЛИЗКОЕ К НАМ ЖИВОТНОЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН МАРЬИНСКИЙ

Подрастающие проценты

Чем раньше ты начнешь воспитывать в ребенке взрослое отношение к деньгам, тем больше шансов, что он не будет сидеть у тебя на шее до 30 лет. Вот тебе краткая программа его финансового обучения. Упустил время? Торопись, нагоняй!

ОТ 3 ДО 5

РАССКАЖИ-ПОКАЖИ

Чтобы ребенок не думал, будто деньги появляются в кошельке по волшебству, озвучь базовые правила: тебе платят зарплату, деньги потом надо обналичить и потратить на разные важные дела. И иногда давай ребенку подержать эти цветные бумажки.

в копилку Соорудите вместе три коробочки с надписями "доходы", "сбережения", "расходы". Пусть ребенок распихает по ним монетки, а потом ты на пальцах объяснишь, что это все значит и как происходит в жизни.

ОТ 6 ДО 8

ВЫДАЙ КАРМАННЫЕ

Не нужно давать много: раз в неделю из расчета 10 рублей за каждый прожитый год – достаточно. Поинтересуйся, на что он(а) собирается их потратить в течение недели, но не контролируй жестко. Это хороший эксперимент, который не опасен для твоего кармана, а допущенные ребенком ошибки имеют отличные педагогические последствия.

в копилку Если у тебя есть депозит в банке и ты регулярно его пополняешь – делай это вместе с ребенком. Пусть ставит галочки в квитанциях, черкает что-нибудь на ненужных бумажках.

ОТ 9 ДО 11

НАУЧИ ВКЛАДЫВАТЬ

Наступает возраст, когда дети уже способны думать не только о сиюминутных нуждах. Самое время рассказать, что деньги умеют работать: поведай о процентах, акциях и проч. Открой формальный вклад, которым будет распоряжаться только ребенок, – пусть принимает решения, видит результат.

в копилку Если ты знаком с инвестициями, если промышляешь на рынке ценных бумаг (сегодня это доступно как никогда), подключай потомство. Объясняй все эти графики, котировки – вдруг у тебя под боком растет финансовый гений?

ОТ 12 ДО 15

ПОДДЕРЖИ ПОДРАБОТКУ

Любая подработка (собирать картошку, раздавать листовки, сидеть с чужими детьми) не только позволяет поиграть взрослеющему человеку во взрослую жизнь, но и повышает его самооценку. Рассмотри вариант сокращения карманных денег, чтобы подстегнуть ребенка к самостоятельному зарабатыванию.

в копилку Заведи дома коробку с названием "Работа" и подкидывай туда бумажки с описанием задания и размером оплаты. Захочет – возьмется. Но помни: предлагаемая подработка не должна касаться обычных домашних дел, иначе скоро тебе придется платить даже за помытую тарелку.

СТАРШЕ 16

НАУЧИ ВЕСТИ БЮДЖЕТ

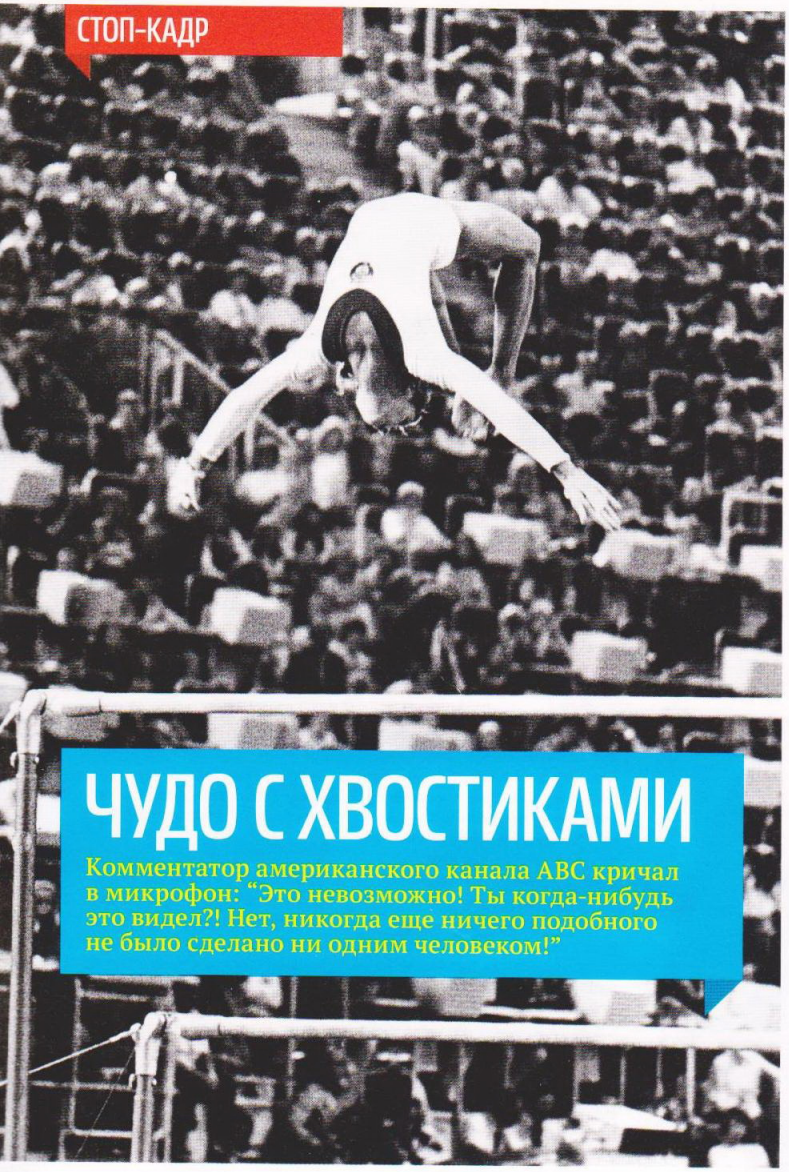
Ты же не хочешь выручать своего подростка каждый раз, когда тот опять без толку все растратит? Пора бы ему научиться планировать расходы. Сядьте вместе, возьмите ручку, бумагу – пусть отныне расписывает свой бюджет так, как это делаешь ты.

в копилку Сегодня полно инструментов для ведения бюджета в виде приложений для смартфона, благодаря чему важное дело можно подать под соусом игры. В конце месяца предложи ребенку сесть вместе, посмотреть, что получается. Дай пару полезных советов.

ЭКСПЕРТЫ: НАТАН ДАНГАН, АВТОР КНИГИ О ФИНАНСОВОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ PRODIGAL SONS AND MATERIAL GIRLS, ДЭВИД УЭЛШ, ПСИХОЛОГ, АВТОР КНИГИ SMART PARENTING, SMARTER KIDS

P.S. 75% ОПРОШЕННЫХ РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ДЕТИ СИЛЬНО ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ НИХ САМИХ В ТОМ ЖЕ ВОЗРАСТЕ (ФОМ)

СТОП-КАДР



ЧУДО С ХВОСТИКАМИ

Комментатор американского канала ABC кричал в микрофон: "Это невозможно! Ты когда-нибудь это видел?! Нет, никогда еще ничего подобного не было сделано ни одним человеком!"

Шло 31 августа 1972 года. За секунду до того, как комментатор впал в истерику, на соревнованиях по спортивной гимнастике в рамках мюнхенской Олимпиады Ольга Корбут завершила выступление на брусьях, включавшее в себя уникальную петлю, которой вскоре дадут ее имя. Если наберешь в YouTube "Петля Корбут" — увидишь, как в середине программы девочка с хвостиками встает на высокую часть брусьев и выполняет сальто назад, цепляясь в конце руками за ту же перекладину, на которой только что стояла. Выглядит это как компьютерная графика, но есть четыре вещи, которые позволили сделать фантастику реальностью:

1. Двигательный стереотип

Иными словами — умение тела перемещаться в пространстве: походка, жесты, общая ловкость, грация, пластика. Уже в подростковом возрасте опытный глаз легко замечает тех, у кого эти навыки развиты хорошо. Ольга могла с первого взгляда запоминать и повторять даже сложные движения, чем во многом и привлекла внимание тренера Ренальда Кныша, отобравшего ее из более чем полусотни других девочек. Те, у кого плохой двигательный стереотип — "моторные бездари", — отличаются не только неуклюжестью, но и плохой осанкой, неумением расслабляться и "двигательным мусором" (ненужными и лишними движениями). Это не врожденная проблема, а свидетельство незрелости центральной нервной системы и плохого физического воспитания. Лечится спортом вообще и ЛФК в частности (лечебная физкультура помогает рациональнее задействовать мышцы).

2. Характер

В вольных упражнениях на мюнхенской Олимпиаде программа Корбут называлась "Озорница", и это слово лучше всего описывает саму спортсменку. Оля никогда не отличалась простым и покладистым характером. Из ее шалости родилась и знаменитая "Петля": Ольга баловалась на брусьях во время перерыва в тренировке и случайно выполнила этот уникальный элемент. Тренер заметил его, запомнил и помог ученице наработать "Петлю" для выступлений.

3. Тренер

Идеальная гимнастка — это невысокая, худая девочка с узким тазом (рост Корбут — 152 см, вес в 1972-м — 39 кг). Впрочем, таких девиц много. Чемпионку из нее сделал Ренальд Кныш. "Работа у меня всегда была системной, поэтому и приводила к положительным результатам, — вспоминал Кныш в интервью, посвященном его 80-летию. — Был проделан поистине титанический труд. Каждый элемент я разделял на составляющие. В целом у меня в арсенале более 1000 подводящих упражнений. Вот и брусья мы сначала опустили, уложив под них маты в несколько слоев. Мгновение за мгновением, минута за минутой, день за днем... Постепенно параллельные жерди тянулись вверх, Ольга научилась улетать спиной вперед в неизвестность, а оттуда — возвращаться в "правильную" точку".

4. Победа над страхом

Сегодня "Петля Корбут" запрещена из-за повышенной травмоопасности. Даже сама Ольга в книге "Жила-была девочка..." пишет, что ужасно боялась этого элемента: "Мое сердце проваливалось в преисподнюю страха". Впрочем, до запрета "Петлю" успели усовершенствовать: Елена Мухина добавила к ней винт.

P.S. ТАКЖЕ ОЛЬГА КОРБУТ — ПОД РУКОВОДСТВОМ РЕНАЛЬДА КНЫША — ВПЕРВЫЕ В ГИМНАСТИКЕ ВЫПОЛНИЛА САЛЬТО НА БРЕВНЕ

ФОТО: RIAN

ТЯГА К ЧЕМОДАНУ

Добавь в свою тренировку становую тягу со штангой в одной руке — получишь крепчайший корпус и повысишь силовые показатели в других упражнениях с весом.

Польза этого упражнения проявится, не только когда ты соберешься в отпуск и будешь таскать чемодан своей барышни. "Становая тяга со штангой в одной руке (или, как говорят в народе, "чемодан") буквально наращивает броню на корпусе и делает тебя неуязвимым для внешних физических воздействий, — уверяет Павел Цацулин, знаменитый фитнес-инструктор, экс-тренер советского спецназа. — С одной стороны, тебе нужно сохранить равновесие, с другой — стабилизировать штангу в руке. В результате развиваются как мышцы кора, так и сила хвата. И то и другое пригодится тебе в большинстве видов спорта и при выполнении большинства упражнений в спортзале". Начни с комфортного веса и прибавляй килограммы до тех пор, пока штанга не потяжелеет до 60 кг. Делай 3 подхода по 10 повторов каждый (5 правой рукой, 5 левой). Когда выполняешь упражнение, в нижней фазе штангу не клади на пол, а удерживай в нескольких сантиметрах от пола.

ШАГ 1
Встань боком к штанге. Согни колени и вытяни руки вниз, словно собираешься взять в каждую по чемодану. Спина прямая.

ШАГ 2
Опусти плечи, ухватись за середину грифа, зафиксируй руку в выпрямленном положении. Напряги корпус, крепко вцепись в гриф.

ШАГ 3
Поднимая штангу, не поднимай плечи. Если она начнет перекашиваться, шататься — бросай. Будешь стараться удержать — рискуешь травмировать спину.

ШАГ 4
Когда начнешь увеличивать поднимаемый вес, твой хват должен быть уже точным и уверенным. Используй магнезию, но не кистевые ремни (всегда должна быть возможность бросить штангу, если что-то пошло не так).

ШАГ 5
Чтобы тебя не перекашивало в пояснице, напрягай ягодичные мышцы со стороны штанги и косые мышцы живота — с противоположной стороны. То, что ты делаешь, — не наклоны в стороны.

ЖИМ НА ВЫБОР

Норвежские физкультурники очень поэтичны и говорят, что вертикальные жимы как снежинки: издалека похожи, но двух одинаковых не отыскать. Плотно изучив четыре варианта: вертикальный жим стоя, сидя, со штангой, с гантелями, — они рассказали, какова принципиальная разница между этими упражнениями.

	СТОЯ	СИДЯ
Вертикальный жим с гантелями	Развивает силу броска; защищает от травм плеча	Эффективная работа над силой и объемом плеч
Вертикальный жим со штангой	Эффективная нагрузка на бицепсы и трицепсы	Повышает твой однократный максимум

P.S. ФРАНЦУЗСКИЕ УЧЕНЫЕ СООБЩИЛИ ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: ТЕ, У КОГО КРЕПЧЕ ПРЕСС, ПРЫГАЮТ В СРЕДНЕМ НА 17% ВЫШЕ

ФОТО: PHILIP HAYNES

Пьянству бой!

Что делать с нетрезвым дебоширом, который лезет на рожон и представляет опасность для тебя, твоих близких, окружающих?

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

“По версии следствия, 21-летний молодой человек, учащийся 4 курса Санкт-Петербургского морского рыбопромышленного колледжа... вечером 26 февраля 2014 года, находясь в состоянии алкогольного опьянения, в ходе конфликта с потерпевшим умышленно нанес ему не менее семи ударов рукой по голове”.

SPBdnevnik.ru, 14 мая 2014 г.

РАЗГОВОРЫ ПОМОГАЮТ

- **Первый случай:** пьяный пристает к людям, но не агрессивен. Попробуй подстроиться, используй доброжелательные жесты, покажи, что сопереживаешь: мол, да они там все вообще, а мы ого-го! Слова не важны, важно показать, что ты друг, брат, соотечественник. Твоя задача — переключить его внимание на себя, дружелюбного. Внушай ему по сто раз про мир, братство, дружбу — авось сработает, и он уйдет по своим делам.
- **Второй случай:** пьяный агрессивен, ищет драки и цепляет людей. Резко и громко давай команды — как в армии: “Стоять! Руки убрал! Встать!” Есть шанс, что твои слова хоть отчасти дойдут до его сознания, он уймется.

РАЗГОВОРЫ НЕ ПОМОГАЮТ

- **Третий случай:** синий дурень не унимается, и ты принял решение нейтрализовать угрозу. Постарайся заручиться поддержкой окружения, скажи: “Вы свидетели, что он опасен. Я пытался его уговорить — бесполезно!” И не думай, что, раз агрессор пьян, то он плохо координирует движения и т.д. Если он в прошлом спортсмен, его тело всегда помнит, что делать. Плюс его болевой порог завышен: твоя атака может не сработать так, как с трезвым. И у него запросто может быть оружие — нож, кастет, — на пьяную голову он не задумываясь пустит его в ход. Поэтому твоя задача — сразу вырубить его компьютер, нокаутировать. Цели для твоей атаки — нижняя челюсть, затылок, солнечное сплетение. Бей боковым в основание челюсти (кулаком или открытой ладонью) и сразу продолжай атаку. Сомневаешься, что попадешь, — прихвати пьянь левой рукой за воротник и пробей серию ударов локтем **(А)**. Хук можно пробить и в затылок — чуть удлини его и в конце как бы резко поддерни кулак на себя, как раз попадешь в затылок или низ шеи **(Б)**. Ну а если противник закрыл голову руками, или, замахиваясь, открыл корпус — что есть силы бей кулаком в солнечное сплетение **(В)**. Если у тебя хоть немного поставленный удар, злодей не скоро поднимется на ноги.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

КАК ГОВОРИТСЯ

А задумывался ли ты о том, откуда взялись распространенные на Руси клички собак?

ЖУЧКА

Жучка — не просто мелкая шавка, а черная мелкая шавка — как какой-нибудь типичный жук-короед. Потому и Жучка — черная и маленькая, как жук.

ШАРИК

По-польски “серый” будет szary, “шарый”. Отсюда и кличка для серых дворняг: Шарый, а в русском варианте — Шарик (уже без привязки к цвету). Это одна версия. По другой, русские дворяне мелких собачек называли на французский манер Chéri (“Шери”, “Милашка”). Крестьянское же ухо слышало просто “Шарик”.

ТРЕЗОР

Трезор, скорее всего, тоже появился в результате увлечения помещиков французской речью. Trésor — это “сокровище”, что вполне подходит для лучшей гончей. Но не стоит забывать, что Трезор, или Тревзор, — это еще и старое славянское имя, означающее “ясновидящий” (обладающий третьим взором, т.е. третьим глазом), “стоящий на страже”.

РЕКС

Рекс — это Король, Царь (именно так переводится с латыни Rex). Прижившаяся в русском быту кличка — тоже результат увлечения знати иностранными языками.

Продолжение собачьей темы — в следующем номере.

P.S. ПО ДАННЫМ ВОЗ НА 2014 ГОД, КАЖДЫЙ ЖИТЕЛЬ РФ ЕЖЕГОДНО ВЫПИВАЕТ 15,1 Л АЛКОГОЛЯ (В ПЕРЕСЧЕТЕ НА СПИРТ)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН; ФОТО: LEGION-MEDIA

18 вещей, которые в своей жизни должен увидеть каждый мужчина

01 Парад на Красной площади. Об этом даже в "Дяде Степе" говорится: "Потому что все должны видеть армию страны".

02 Оставленная, вымершая деревня. Там как-то иначе начинаешь чувствовать ценность обустроенной, комфортной жизни.

03 Как твой ребенок самостоятельно крутит педали на двухколесном велосипеде и не падает в канаву.

04 Зал суда со скамьи присяжных. Ты привык ругать чиновников и власть. Вот, пожалуйста, власть в твоих руках, прими наконец правильное решение.

05 Победа любимой команды. Живьем, на стадионе.

06 Ныряющий в воду поплавок удочки, которую держишь в руках.

07 Долина гейзеров на Камчатке. Ведь если есть возможность побывать на другой планете, не покидая Землю, — ею надо воспользоваться.

08 Шторм.

09 Большой концерт любимой группы в ее расцвете.

10 Школа, где учился, лет через 15–20 после выпускного.

11 Как одевается совершенно голая красивая женщина.

12 Свое дурацкое фото на водительском удостоверении.

13 Городская свалка. Чтобы просто понимать: твой мусор не исчезает бесследно. И когда в нашей стране дойдет дело до основательной переработки отходов, ты первым начнешь послушно собирать мусор раздельно.

14 Собственные руки, поднимающие штангу, которая еще полгода назад казалась неподъемной.

15 По-настоящему счастливые глаза любимой женщины.

16 Снос многоэтажного здания методом подрыва. Сброс воды на ГЭС. Потому что это круто.

17 Собственную кровь. Не в кабинете врача, а на улице, после драки, в которой ты, может, не победил, но и не проиграл.

18 Падающий метеорит.

P.S. В СРЕДНЕМ КАЖДЫЙ ЖИТЕЛЬ РОССИИ ЗА ГОД ПРОИЗВОДИТ 400 КГ МУСОРА. В МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЕ — 600 КГ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

Какая разница?

В нашем обществе есть стереотип: невеста должна быть моложе жениха. А мы вот задумались: насколько моложе? И вообще — должна ли?

СТОИТ ЛИ ВСТРЕЧАТЬСЯ (А ПОТОМ И ОБРУЧАТЬСЯ) С ДЕВУШКОЙ НА 10 ЛЕТ МОЛОЖЕ?
23%
Да, чем моложе — тем лучше
19%
Нет, ничего серьезного из этого не выйдет
58%
Возраст не имеет значения

Источник:
опрос на сайте MHealth.ru,
9276 респондентов

88

лет женаты граждане Великобритании Карам и Картари Чанд. На момент подписания номера это был самый продолжительный (из продолжающихся) брак на планете. Разница в возрасте Карама и Картари — 7 лет. К слову, если взять двадцатку самых долгоживущих браков в мире на сегодняшний день и посмотреть на возраст супругов, то средняя разница составит 2,6 года. Мужчина во всех парах старше.

● **За последние пять лет (по меркам науки это "недавно") в Европе появилось два больших исследования на тему разницы в возрасте партнеров. С одной стороны, было доказано, что если жена на пять и более лет моложе мужа, то у такой пары в шесть раз больше шансов на крепкие, долговременные отношения, чем у пар с другим соотношением возрастов. С другой стороны, ученые выявили закономерность: брак, в котором женщина моложе, увеличивает ожидаемый срок жизни мужчины; но при этом любая разница в возрасте супругов уменьшает продолжительность жизни женщины. То есть ты, скорее всего, проживешь меньше, только если жена будет старше. А вот для девушек губителен как взрослый муж, так и слишком юный. В чем причина, ученые не знают. Единственную версию высказывают насчет молоденького мужа: такие пары нарушают социальные нормы и подвергаются давлению общества. В результате — большое количество стрессов, снижение качества жизни, рост смертности. Если верить серьезной статистике (в исследовании использовались данные о 2 млн супружеских пар), дольше люди протягивают в тех браках, где разница в возрасте супругов минимальна.**

ЖУРНАЛЫ DEMOGRAPHY И EUROPEAN JOURNAL OF OPERATIONAL RESEARCH

● Чтобы найти идеальную разницу в возрасте мужа и жены, финские ученые покопались в истории саамов (коренной народ Северной Европы; по обычаю, заключать брак могут лишь однажды). Тщательно просмотрев церковно-приходские книги саамов XVII–XIX вв., специалисты выяснили, что для максимального репродуктивного успеха мужчины (это когда наибольшее количество его детей доживают до 18 лет) необходимо, чтобы его жена была на 15 лет моложе, — именно такая принесет наиболее многочисленное и здоровое, живучее потомство.

SCIENTIFICAMERICAN.COM

● Если все браки, заключенные в России в 2012 году (1 213 598), распределить по возрасту жениха и невесты, то получится, что самый распространенный случай — это когда и жених, и невеста находятся в возрастной группе 20–24 года (200 558 браков). Затем следуют браки, в которых невесте 20–24 года, а жениху — 25–29 лет (173 644 случая). На третьем месте браки, где и жених, и невеста находятся в возрастной группе 25–29 лет (166 737 случая). Другие возрастные пересечения встречаются на порядок (или на порядки) реже.

РОССТАТ

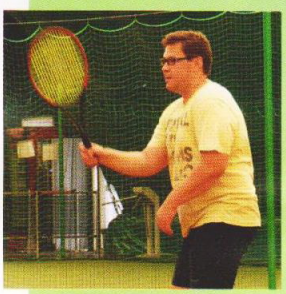
ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. В 1984-М В США РАЗВЕЛИСЬ ИДА (91 ГОД) И САЙМОН СТЕРН (97 ЛЕТ), СТАВ САМОЙ СТАРОЙ РАЗВЕДЕННОЙ ПАРОЙ

Назад в будущее

Бывшим спортсменам, наверное, особенно грустно смотреть на свое обрюзгшее тело. Дмитрий не стал долго грустить — взял и вернул прежнюю форму.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Вообще, в детстве и юности я постоянно занимался спортом: это и плавание, и фехтование (дошел до КМС), и айкидо. Умудрился отслужить в ВДВ — там было точно не до жиру. А вот в последние три года времени на физкультуру не находилось, да и желания не было.

Вес рос завидными темпами. В конце января 2014-го во мне было уже 105 кг, что при моем росте — просто катастрофический перевес. На семейном совете (жена и я) решили менять образ жизни в корне. Первый месяц — строгая диета (соленое, жареное, хлеб — долой), пробежка утренняя и вечерняя плюс упражнения, которые можно делать дома. Начал пить воду, как бы странно это ни звучало. (Смысл в том, что вода прекрасно сказывается на метаболизме. Попробуй выпивать 30–40 мл воды на килограмм своего веса в день — и поймешь.) Признаюсь честно: было жестко и жестоко, и тут огромную помощь оказала моя любимая супруга — взяла на себя приготовление спецпитания. Вес с точностью до граммов, разложить по баночкам... в общем, жуткая морока.

Весы утром и сантиметр для измерения талии — вот главные приборы в начале этого тяжелого пути. Каждый день ты фиксируешь, что теряешь 400 г, 500 г, 1 см, 2 см и так далее. А дальше подключается спорт, азарт и золотое правило: 80% победы — это победа над самим собой.

Мой день начинался в 6:30, потом пробежка 3–4 км, упражнения на брюшной пресс, продуманный завтрак, дробное питание в течение дня, необходимое количество жидкости. После работы — бег 8–9 км, тренажеры час-полтора. Дома — пару фруктов и обезжиренный творог на ночь и без сил спать. Так пять дней в неделю, несколько месяцев подряд, жизнь в нон-стопе. Но когда видишь желанные цифры на весах и на сантиметре (талия была 112 см — стала 82 см), понимаешь, что возможно все, если есть ради кого и ради чего.

Дмитрий Гуров

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

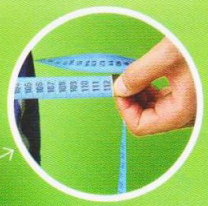
РОД ЗАНЯТИЙ: МЕНЕДЖЕР ФИНАНСОВОЙ КОРПОРАЦИИ

РОСТ: 178 СМ

ВЕС ДО: 105 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 80 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 2 МЕСЯЦА



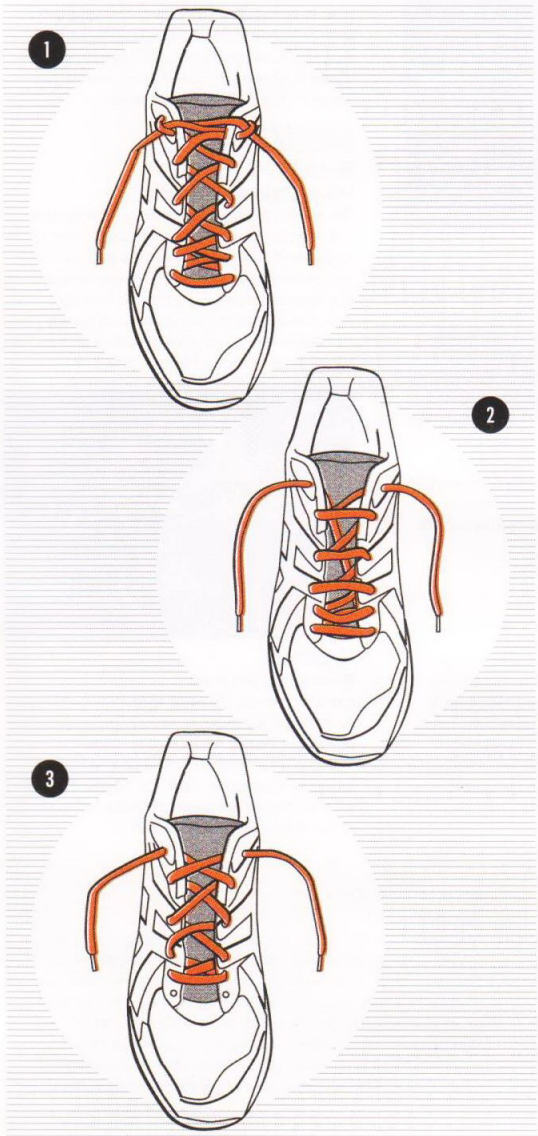
Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть кроссовки adidas Originals ZX Flux, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ЗАПОМНИ: У ТЕХ, КТО ПЬЕТ МАЛО ВОДЫ, НА 23% ВЫШЕ РИСК ОБНАРУЖИТЬ КАМНИ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Боль в завязке

Шнуровать беговые кроссовки надо уметь — от этого зависит, прибежишь ли домой хромой и поврежденный, или будешь как новенький.



1. Если мозоль на пятке

Пробежался первый раз в новых кроссовках — и тут такое? Сделай так, чтобы кроссовки плотнее обхватывали лодыжки. Вытащи шнурки из обуви. Зашнуруй их обычным способом крест-накрест, но последние верхние отверстия оставь незанятыми. А теперь вот что: свободные концы воткни в последнюю дырку со "своей" стороны так, чтобы с обеих сторон получились этакие небольшие петли. Через эти петли и пропусти крест-накрест шнурки. Затягивай и завязывай, как обычно.

2. Если возникает гематома под ногтем

Приподними верх носа кроссовок (чтобы не давил на пальцы): продень шнурок в нижнюю пару дырок как обычно, один из двух концов сделав в два раза длиннее. Короткий конец сразу протяни наискосок к верхнему отверстию, а длинным зашнуруй кроссовок, как показано на картинке. Короткая "вожжа", которая тянется напрямую от нижней дырки к верхней и как раз приподнимает нос, должна идти со стороны большого пальца. То есть на правой ноге она пойдет наискосок слева направо, а на левой — справа налево.

3. Если пальцам тесно

Ослабь боковое давление на пальцы, предоставив им побольше свободного места. Для этого начни шнуровать кроссовки не с первой нижней пары отверстий, а выше — со второй. Далее — все как обычно. Переплетай шнурки крест-накрест до самого верха и затягивай их так, как привык затягивать обычно. Вот увидишь — пальцам будет где разгуляться.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PAUL BLOW

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

СИБИРСКОЙ ДАЛЬНЕЙ СТОРОНОЙ. ДНЕВНИК ОХРАННИКА БАМА

Иван Чистяков

Уникальная книга: мы много читали воспоминаний тех, кто был по ту сторону колючей проволоки, но никогда не видели, чтобы свои мысли на бумаге фиксировала охрана. Чудом сохранившийся дневник Ивана Чистякова — потрясающий по силе воздействия документ из 30-х, когда легендарный БАМ строили зэки: кровь, пот и слезы. "А за что, спрашивается, я должен стать жертвой, как многие? Отупеешь, одичаешь, осолдатишься и т.д. Прогресса ни как командира, ни как человека не чувствуешь. Ну и живи..."

ИСТОРИЯ МИРА В ИНФОГРАФИКЕ

Валентина Д'Эфилиппо, Джеймс Болл

Книга с картинками для взрослых, которую нужно показывать детям. История Земли и человечества, не столько написанная, сколько нарисованная (благодаря этому факты лучше укладываются в голове). Не все разделы внятно отвечают на вопрос "почему?", но зато наглядно демонстрируют разнообразие живых существ на планете, продолжительность и массовость Крестовых походов, масштабы использования рабского труда в современном мире и т.д.

P.S. БАМ ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ САМЫЙ ДЛИННЫЙ В РОССИИ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТОННЕЛЬ, СЕВЕРО-МУЙСКИЙ, ДЛИНОЙ 15 343 М

ПОСМОТРЕТЬ

С 3 ИЮЛЯ*

"Теорема Зеро"

Новый фильм великого и ужасного Терри Гиллиама, над которым режиссер работал больше пяти лет (правда, с перерывами). Главный герой — компьютерщик, который отправляется в виртуальный мир, чтобы доказать головоломную теорему, но встречается там с таинственным чем-то, что правит миром. Все как всегда: россыпь звездных артистов и визуальная феерия с непредсказуемым результатом.

С 17 ИЮЛЯ

"Планета обезьян: Революция"

Через 15 лет после окончания ставшего кассовым хитом "Восстания планеты обезьян" мир в руинах, обезьяны захватили планету, города разрушены, и только горстка ученых в Сан-Франциско пытается сопротивляться. Да еще Цезарь — мудрый шимпанзе с грустными глазами — делает все, чтобы обезьяны не уничтожили то малое, что осталось...

С 24 ИЮЛЯ

"Восхождение Юпитер"

"Убедитесь, что это она". — "Это она". — "Убейте ее". Простой красивой девушке сложно жить, когда выясняется, что она — королева Земли, от которой зависит будущее. Но в мире придумавших "Матрицу" Вачовски только так и бывает: все взрывается, летают огромные аппараты, а разные существа бегают, дерутся, машут руками, ногами и хвостами, иногда прерываясь, чтобы произнести что-нибудь короткое и философское.

ПОСЕТИТЬ

10–13 ИЮЛЯ

Moscow City Racing

Москва, окрестности Кремля

Традиционные показательные заезды в сердце Москвы, в которых принимают участие технические монстры "Формулы-1" и лучшие команды кузовных и раллийных гоночных серий: WRC, "Дакар", DTM. Для любителей экстрима каскадеры уже репетируют отменное автошоу, а фанатов "Формулы" ждет сюрприз: в преддверии первого в истории российского этапа (пройдет в Сочи в октябре) по трассе промчатся раритетные боевые болиды под управлением именитых пилотов прошлых лет. Кстати, на MHealth.ru будем разыгрывать билеты, не пропусти!

26–27 ИЮЛЯ

Фестиваль "О, да! Еда!"

Москва, парк "Красная Пресня"

Гастрономический уикенд для всех, кто неравнодушен к содержимому своей тарелки. Мастер-классы от известных шеф-поваров, лавки с интересными продуктами, книжные развалы на кулинарную тему — везде можно будет посмотреть, потрогать, понюхать, попробовать. Плюс музыка, плюс сытые добродушные люди — ну что еще надо для приятного летнего выходного дня?

ПОСЛУШАТЬ

5 ИЮЛЯ

SVOY Субботник

Москва, парк Горького

Праздник хорошей британской музыки на открытом воздухе. В программе: звезды современной альтернативной музыки Placebo с программой последнего на сегодняшний день альбома Loud Like Love и любимыми хитами; прекрасные Kasabian, у которых тоже только что вышел альбом "48:13"; электронщики Metronomy с новой программой Love Letters и другие достойные люди.

25 ИЮЛЯ

Motorhead

Москва, "Крокус Сити Холл"

Первая часть рок-н-рольной заповеди live fast, die young идеально подходит солисту Motorhead Лемми Килмистеру, вторая — категорически нет. Правда, в прошлом году этот брутальный мужчина отменил концерты и заставил поволноваться армию фанов. Но в октябре выпустил новый альбом Aftershock и вернулся к станку. Не пропусти!

29 ИЮЛЯ

Megadeth

Москва, Ray Just Arena

Классики тяжелого рока, входящие в "большую четверку" трэш-металла, гремят уже более 30 лет. Их последний на сегодня альбом Super Collider вышел летом прошлого года, в очередной раз доказав, что лучше (и громче) этих парней в старом добром трэше никого нет. И вряд ли кто-то будет.

ПОИГРАТЬ

GRID: Autosport

Платформа: PC, PS3, Xbox 360

Гоночная серия GRID в представлении не нуждается, а на прилавки отправляется третья часть одного из лучших автосимуляторов на планете. Мы уверены, что Autosport не подведет: игроков ждут десятки лицензионных марок авто, куча режимов и чемпионатов (от кольцевых гонок и ралли до стритрейсинга) и отличная графика. Этим летом ничего лучше на тему автоспорта ты не найдешь.

Divinity: Original Sin

Платформа: PC

Тот редкий случай, когда мы предлагаем тебе сыграть в ролевую игру без помощи девушки. Итак, старое-доброе рубилово в фэнтезийном мире, где царит демонический кавардак. Наводи порядок, выбрав в качестве альтер эго девушку, ставшую жертвой жестокого убийства, или потерявшего память воина, задолжавшего душу крупным шишкам в Аду. В помощь тебе занятная боевая система, сочетающая сражения в реальном времени с пошаговыми потасовками.

P.S. НА 10 ИЮЛЯ ЗАПЛАНИРОВАНА ПРЕМЬЕРА ФИЛЬМА "ПОДДУБНЫЙ" — О ЖИЗНИ БОРЦА. В РОЛИ ИВАНА — ПОРЕЧЕНКОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

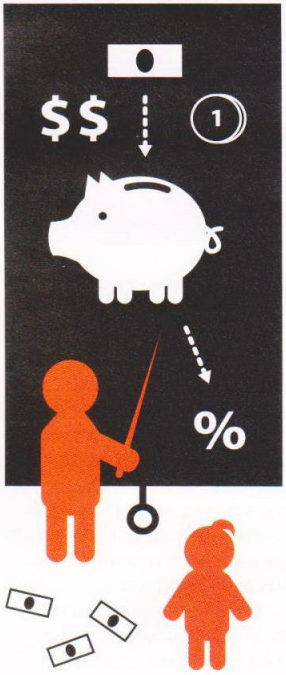
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

66

ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН НЕ ИМЕЮТ НАКОПЛЕНИЙ/СБЕРЕЖЕНИЙ (ВЦИОМ). ЧТОБЫ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ НЕ ОКАЗАЛСЯ ТВОЙ РЕБЕНОК, НАУЧИ ЕГО ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ. ИНСТРУКЦИЯ — НА СТР. 51



VANNUS

ЛАТИНСКОЕ НАЗВАНИЕ КОРЫТА ДЛЯ ПРОСЕИВАНИЯ ЗЕРНА. ПОЗЖЕ ПО СХОДСТВУ ФОРМЫ "ВАННУСАМИ" СТАЛИ НАЗЫВАТЬ ЕМКОСТИ, В КОТОРЫХ ЛЮДИ МЫЛИСЬ. ТАК СЛОВО "ВАННА" РАЗОШЛОСЬ ПО ЕВРОПЕЙСКИМ ЯЗЫКАМ. КАК ПРИГОТОВИТЬ ДЕВУШКЕ РАССЛАБЛЯЮЩУЮ ВАННУ, ЧИТАЙ НА СТР. 50

№4

МЕСТО РОССИИ В СПИСКЕ САМЫХ ПЬЮЩИХ СТРАН МИРА, СОСТАВЛЕННОМ ВОЗ В 2014 ГОДУ. ОПЕРЕЖАЮТ НАС ЛИТВА (3-Е МЕСТО), МОЛДАВИЯ (2-Е) И БЕЛОРУССИЯ (1-Е). КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ К ТЕБЕ ПРИСТАЕТ НЕТРЕЗВЫЙ ДУРАК ИЗ ЛЮБОЙ СТРАНЫ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 59

ВЫЛОВЛЕННЫХ В АТЛАНТИКЕ И ТИХОМ ОКЕАНЕ ТУНЦОВ СЪЕДАЮТ В ЯПОНИИ. СУШИ С КАКОЙ РЫБОЙ ЛУЧШЕ ЗАКАЗЫВАТЬ В КАФЕ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ОТ НИХ ПОЛУЧИТЬ), СМОТРИ НА СТР. 48

1790

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В ЭТОМ ГОДУ В АНГЛИИ БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ШНУРОВКИ БОТИНОК — КРУГЛЫЕ ДЫРОЧКИ НА ОБУВИ ПЛЮС ШНУРКИ С МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ НАКОНЕЧНИКАМИ. КАК ПРАВИЛЬНО ШНУРОВАТЬ БЕГОВЫЕ КРОССОВКИ, ЧТОБЫ В НИХ БЫЛО КОМФОРТНО, ПОКАЗЫВАЕМ НА СТР. 55

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АЛЕКСЕЙ ТАРАНИН

А ЭТО КТО ЗВОНИЛ?

Редактор MH Антон Зоркин о том, как он избавился от приступов ревности.

ДОЖДЬ НАЧАЛСЯ ПОЧТИ СРАЗУ, КАК Я ОКАЗАЛСЯ на улице. Многоэтажки тянулись к темному небу, окна гасли одно за одним. Ночь, мне двадцать. Метро уже закрыто, а на такси нет ни копейки. Где-то вверху, над Перовским шоссе, чертит линию самолет. Не помню, с чего тогда все началось, да это и не важно. Профессиональному ревнивцу не нужны веские причины. Беспричинная ревность — тут я был бы чемпионом. Вспышка гнева, ухожу в ночь. Запомнил подругу, застывшую у плиты, и мою недоеденную котлету — она остывает на тарелке. А еще ботинок наделся не сразу — такие вещи, к несчастью, сбивают весь пафос.

И начался дождь. Полил так, что у меня мгновенно промокли штаны и рубашка. Пойти назад и извиниться? Нет, я забираюсь в домик на детской площадке и, смахнув со скамейки песок, устраиваюсь там до утра. Втайне немного горжусь собой.

Я постоянно попадал в странные ситуации из-за ревности. Придумал даже, что внутри меня — склад с боеприпасами. В облупленном двухэтажном домике сложены патроны для подствольного гранатомета AG36, на улице лежат рядами зеленоватые ящики со снарядами от гаубицы М-30. Чуть поодаль усатый лейтенант посадил сливолистную яблоню. А вот и кошка — спит на некрашеном трансформаторе. Сам ты в это же время спокойно гуляешь в парке Царицыно с подругой. И к девушке подходит мужчина, хочет познакомиться. Этого не видно снаружи, но температура на складе вдруг подскакивает до критических 270°С. Лейтенант вытирает пот со лба, хва-

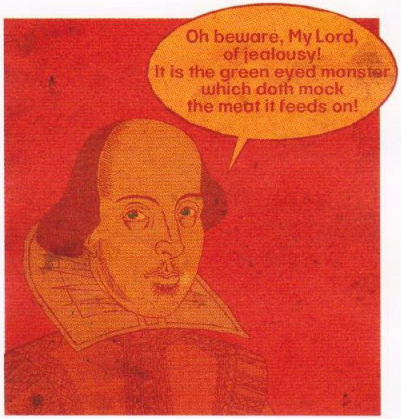
тает кошку, с тоской смотрит на яблоню и бежит привычным маршрутом к бомбоубежищу за холмом. "Ну что же ты? Прекрати", — в парке Царицыно меня пытается успокоить девушка, но это, разумеется, не помогает. Взрываются, например, противопехотные ПМД-6, день испорчен. Спустя пару часов ты сидишь около магазина "Ковры" и смотришь на свои кроссовки. Думаешь: ну можно было и помягче.

РЕВНОСТЬ — ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ И СТРАХА, ревность — неуважение к своему партнеру, она унижает. Я слышал подобное сотни раз, но свою ревность уважал и даже гордился, словно реликвией, которую передали мне предки. Мой дедушка, подполковник советской армии, как-то сжег паспорт моей бабушки, заодно — и другие документы. "На работу ты не выйдешь", — постановил он. А однажды, когда я ползал по ковру с игрушечной машиной ГАЗ-21, в комнате вдруг ударило что-то вроде залпа реактивного пехотного огнемета "Шмель": мой 78-летний дед с изменившимся лицом выставил за дверь телемастера, который пришел протягивать кабель. Тот неправильно смотрел на бабушку и, возможно, был слишком учтив. Когда дверь захлопнулась, дедушка сел и стал мрачно есть яйцо. "Возьми еще помидор, Ленечка", — миролюбиво предложила бабушка. Эти инциденты, как замечу, не сильно мешали семейному счастью.

"В Ленинском районе Иркутска мужчина из-за ревности поджег дом..." "В Кировском районе Красноярска 50-летний мужчина из ревности застрелил двух человек, а затем покончил жизнь самоубийством..." — вот новости за май 2014 года, но в каждом месяце каждого года таких заметок будут десятки. А помнишь случай с Отелло и Дездемоной?

ОДНАЖДЫ В РЕСТОРАНЕ МЫ ПРАЗДНОВАЛИ с девушкой день ее рождения, с потолка свисало 23 белых шара. Собралось много народу и тот парень в синих джинсах-трубах. Он приобнял именинницу за талию и потянул танцевать. Джинсы топорщились на его мерзкой заднице. Что же тогда взорвалось? Вероятно, бетонобойная авиационная бомба "Бетаб 500У". Я несся с противоположного конца зала так, словно собирался спасти новорожденного ребенка. Я ударил человека в джинсах в челюсть. Планировал, конечно, послать его в красивый нокаут, но ничего не вышло: тот навалился на меня, мы стали некрасиво кататься по полу. Помню, на шее у него была большая родинка.

Через час я сидел дома. От внутреннего склада остался кусок обугленной стены. Лейтенант дрожащими руками подключал новый трансформатор, из-за горизонта тянулись грузовики с новыми боеприпасами. Моя девушка спала в соседней комнате. День рождения скоропостижно завершился. "Я не собиралась с ним танцевать и сама бы его отшила. Нельзя было как-то спокойнее?" — сказала она перед тем, как захлопнуть дверь.



ГРАДУС МОЖНО СТРАВИТЬ, НАПРАВИВ ЭТУ ЭНЕРГИЮ ПО КАКИМ-НИБУДЬ НОВЫМ ТРУБАМ

ВСЕ ПЕРЕМЕНИЛОСЬ БУКВАЛЬНО ЗА МЕСЯЦ. Мне исполнилось 26, я ехал в электричке и читал дурацкий таблоид. Женщина усыновила свинью, инопланетян видели под Нижним Новгородом, Киркоров опять же. И вдруг рубрика "Письма", где какая-то женщина жалуется на ревнивого мужа. "Люблю его, но мучаюсь", писала она; например, ждала праздника всю неделю, отправились в гости, а муж вдруг взревновал к первому попавшемуся Грише и свалил в гневе, оставив ее одну.

Тут-то, на станции Серпухов, я вдруг увидел себя со стороны. Смотрелся я неоригинально и даже местами жалко. Заметка в таблоиде попала в какую-то секретную точку и перевернула все с ног на голову. Как это скучно — всю жизнь прожить и ничего не попытаться изменить в себе. Стану другим.

Не тут-то было. Я пытался считать до десяти и глубоко дышать, но после цифры десять на воздух взлетали — ну, в этот раз, предположим, кумулятивные снаряды ВК-883. Прошел год, прежде чем мне удалось найти выход. Тогда в книге тренера по боксу Каса Д'Амато (того самого, что работал с Майком Тайсоном и Флойдом Патерсоном) я прочел: "Страх как огонь — он может сжечь тебя. Ну или ты научишься его использовать, и он накормит тебя, даст силы". Вот что важно: температура внутри повышается, но ты не даешь пороху вспыхнуть и уничтожить тебя. Градус можно стравить, направив эту энергию по каким-нибудь новым трубам. За окном ночь, моя подруга задерживается уже часа на четыре. И тогда я стал мыть посуду. Я чистил каждый миллиметр тарелки, до блеска протирал плафоны в ванной, вымыл пол, завинтил полку. Может, у нее сел телефон? И почему, в конце концов, ей действительно нельзя задержаться? Я чувствовал жар и с утроенной силой наливал Fairy на губку.

ПОЗЖЕ Я МНОГО РАЗ ИСПОЛЬЗОВАЛ ЭТОТ метод. Внутри все горит и вот-вот взорвется, а я отправляюсь в бассейн, помогаю соседям сгрузить шифер или чищу жиклеры карбюратора — спустя полгода я четко понял, что могу контролировать свою ревность.

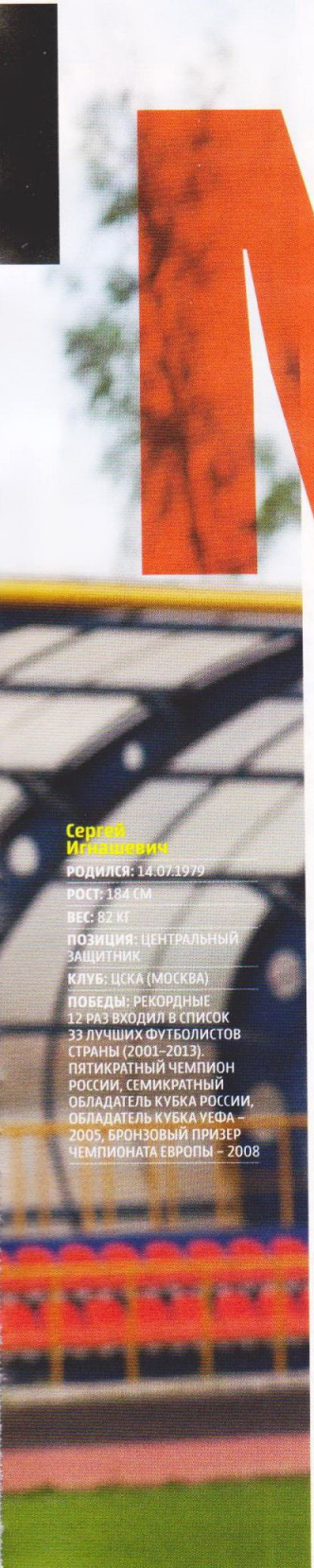
Тут бы и закончить рассказ о том, как я победил чувство, о котором писал еще Шекспир, но все не так уж просто. Прошло много лет, но склад никуда не делся: бывших ревнивцев, кажется, не бывает. Я вырыл подземное хранилище и установил кондиционеры. Мой лейтенант обходит ящики с патронами каждый час. Но наследственность это или что-то иное, но я знаю: стоит немного зазеваться — температура превысит критический максимум, и все опять взлетит на воздух. А на следующий день завезут новые снаряды. ■

Наш человек

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ЧЕТВЕРКА

Чемпионат мира по футболу проводится раз в 4 года. У Сергея Игнашевича тоже особые отношения с цифрой 4 — под этим номером он уже 12 лет играет в нашей сборной. Однако еще ни разу Сергею не приходилось выходить на поле ЧМ. Мы вспомнили, что происходило в жизни Игнашевича и в истории мундиалей до их долгожданной встречи летом 2014-го.



Сергей Игнашевич

РОДИЛСЯ: 14.07.1979

РОСТ: 184 СМ

ВЕС: 82 КГ

ПОЗИЦИЯ: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК

КЛУБ: ЦСКА (МОСКВА)

ПОБЕДЫ: РЕКОРДНЫЕ 12 РАЗ ВХОДИЛ В СПИСОК 33 ЛУЧШИХ ФУТБОЛИСТОВ СТРАНЫ (2001–2013). ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН РОССИИ, СЕМИКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА РОССИИ, ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА УЕФА – 2005, БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ – 2008

Мексика-1986

7-летний Сергей выводит на поле команду из 20 коров. Лето он проводит у бабушки в деревне, где по очереди с другими мальчишками пасет местное стадо. "Главное было не задремать, чтобы коровы не разбрелись или не залезли в канавы. А так — лежишь, ешь бутерброды, пьешь молоко. Хорошо! Но самое интересное было разводить коров по домам — каждая знала свои ворота".

Пока будущий защитник следил за воротами, на другом конце Земли сборная СССР громила Венгрию (6:0), расходилась миром с Францией (1:1) и побеждала Канаду (2:0). И лишь в 1/8 финала чемпионата советская команда мечты (Блохин, Беланов, Бессонов, Демьяненко, Дасаев, только что выигравший Кубок кубков Валерий Лобановский) сенсационно уступила бельгийцам 3:4.

Бельгия в том турнире отправила домой не только СССР, но и Испанию, а уступила только будущим чемпионам — сборной Аргентины во главе с Марадоной.

Италия-1990

8 июня прозвучал стартовый свисток матча-открытия — Аргентина – Камерун. Игнашевич смотрел его в деревне: "Я рисовал на тетрадных листах флаги и перед каждым матчем выбирал, за кого болеть. В день открытия я сделал выбор в пользу бело-голубого флага Аргентины". Так поступил бы любой здравомыслящий болельщик, но Сергей не учел, что за 2 года до этого африканская команда обзавелась советским тренером. Вчерашний наставник юношеской сборной Туркменской ССР Валерий Непомнящий поехал в Камерун тренировать молодежь, а оказался у руля главной сборной, которую неожиданно вывел в финальную часть ЧМ. В первом же матче камерунцы сенсационно обыграли действующих чемпионов (1:0), и это было лишь начало: команда Непомнящего дойдет до 1/4 финала, где только в дополнительное время уступит Англии. СССР же не выйдет даже в 1/8. В финале, как и за 4 года до этого, сойдутся Аргентина и ФРГ. В этот раз немцы окажутся сильнее.

США-1994

За плечами Сергея уже 6 лет занятий футболом и даже одна попытка повесить бутсы на гвоздь: "Мне надоела рутина, серость и холод. Надоело после школы ехать час от Ясенева до Автозаводской, тренироваться, а потом, так как на стадионе часто не было воды, немытым возвращаться домой. С полной сумкой мокрых вещей толкаться в метро в час пик, ждать автобуса, а после еще и садиться за уроки".

Бытовые проблемы в начале 90-х ударили и по сборной. Игорь Шалимов вспоминал, как его вызывали на товарищеские матчи, но забывали встретить в аэропорту, и он на частниках метался по отелям и стадионам в поисках своих. Футболистам то вместо "родной" формы выдавали баскетбольную, то вместо взрослых гетр — детские. Частенько игрокам приходилось после игр самим заниматься стиркой. Эти мелочи множились и раздражали, пока 17 ноября 1993 года не грянул взрыв.

Сборная, уже обеспечившая выход в финальную часть ЧМ, в проходном матче после судейской ошибки проигрывает Греции; глава Футбольного союза России Вячеслав Колосков в раздевалке жестко отчитывает игроков, кроме прочего заявляя, что у сборной есть контракт на бутсы определенной фирмы и кто не хочет в них играть, может не ехать в США. Градус раздражения в команде поднимается до критического — среди сборников есть футболисты "Манчестер Юнайтед" и "Интера", у которых личные контракты на спортивную обувь; игроки собираются в номере отеля и пишут заявление, вошедшее в историю как "Письмо четырнадцати". Они требуют улучшения условий и отставки тренера — футболистов задело, что Садырин не вступился за них. Итог: из нашей молодой и сильной сборной, основанной на команде, выигравшей Олимпиаду-88, уходят ключевые игроки. Взамен приходит гнетущая атмосфера тонущего корабля.

В Америке этот корабль получает две пробоины от Бразилии и три от Швеции, и победа над Камеруном 6:1 не спасает положение. В финале ЧМ сборная Бразилии победила команду Италии.

Франция-98

Игнашевич вот-вот станет игроком команды высшей лиги: отыграв полгода за "Патриот" из четвертой лиги и год за "Спартак-Орехово" из второй, он привлечет внимание "Крыльев Советов". Именно в "Патриоте" Игнашевич закрепится на позиции в центре обороны, до этого он был хавбеком.

Пока у Игнашевича наметился подъем, в сборной России продолжился спад: ни на ЧМ-98, ни на Евро-2000 мы не попали. Мундиаль тогда выиграла хозяйка турнира. "Французам было нелегко, — вспоминает Сергей. — Зидан получил красную карточку и пропустил две игры, в 1/8 они только в дополнительное время одолели Парагвай, а в 1/4 против Италии дело дошло до серии пенальти. Но зато в финале Франция разгромила действующих чемпионов мира (3:0). До сих пор помню, как Жак Ширак прыгал на трибуне".

Южная Корея и Япония – 2002

13 мая 2002 года Сергей выходит на поле в составе "Локомотива" против "Ротора". Через полтора часа он окажется в реанимации. Нападающий Денис Зубко, пытаясь пробить через себя, вместо мяча всю силу удара обрушил на лицо Игнашевича. Итог: тяжелое сотрясение мозга и перелом носа. До травмы у Сергея были шансы попасть на ЧМ, в апреле он даже ездил со сборной на матч во Францию. "В Париже мы с Романцевым вместе вошли в лифт. Олег Иванович с игроками напрямую почти не общался — только через помощников. Вот и в этот раз он не сказал ни слова, а я побоялся заговорить первым, ведь передо мной была такая глыба: Олег Романцев!"

Список игроков, вызванных Романцевым на чемпионат, Игнашевич читал на больничной койке. Стоило ли жалеть о травме? Сама поездка сборной на мундиаль обернулась травмой для страны. Россия не вышла из группы, которую называли "проходной" и которая до боли похожа на ту, что ждет нас в 2014-м. Тогда нам противостояли Бельгия, Тунис и Япония, теперь — Бельгия, Алжир и Южная Корея.

Закончился же турнир матчем Бразилия – Германия, в котором сильнее оказались южноамериканцы.

Германия-2006

За год до турнира Игнашевич с капитанской повязкой выводит ЦСКА на финальный матч Кубка УЕФА против "Спортинга", по окончании которого поднимает над головой первый в истории России европейский клубный трофей. "В тот год мы выиграли еще чемпионат и Кубок России. Это был пик моей карьеры". Неудивительно, что Сергей плотно закрепляется в сборной.

А на тренерском мостике национальной команды закрепиться не может никто: за 4 года сменяются Олег Романцев, Валерий Газзаев, Георгий Ярцев, Юрий Семин. Эта игра в басню "Квартет" закончилась закономерно — Россия осталась за бортом футбольного турнира 4-летия. Впрочем, в день финала чемпионата (напомним, тогда Италия обыграла Францию), хорошая новость свалилась и на нас. Звали "новость" Гус Хиддинк.

ЮАР-2010

Хиддинка называли фартовым тренером. И поначалу нашей сборной везло. 21 ноября 2007 года Игнашевич сидел на скамейке запасных на стадионе в Андорре, но все внимание Сергея было сосредоточено не столько на поле (где наши вели 1:0), сколько на мобильнике. Друг вел для него трансляцию матча Англия – Хорватия — от его исхода зависела судьба России. Наконец телефон завибрировал: "Ховарты выиграли, мы на Евро!!!" Через несколько минут с этого же телефона Игнашевич позвонит своему партнеру по ЦСКА хорвату Ивице Оличу, и вся российская раздевалка в Андорре будет аплодировать в трубку, чтобы в раздевалке в Лондоне хорватам было слышно.

После Евро везение Хиддинка иссякнет. 18 ноября 2009 года в стыковом матче за путевку в ЮАР Россия проиграет Словении, и чемпионат наши футболисты будут смотреть по телевизору: "У нас как раз были сборы в ЦСКА. Врач команды составил сетку турнира и устроил тотализатор — каждый мог поставить на все матчи, и тот, кто по итогам набирал больше очков, забирал банк. Я даже в тройку не попал". На самом же мундиале места в тройке лидеров распределились так: Испания, Нидерланды и Германия. ■

БРАЗИЛИЯ-2014

У Сергея Игнашевича есть все шансы на медаль, причем уже в групповом турнире: ему достаточно просто появиться на поле во всех трех первых (и, хочется верить, не последних) матчах сборной, чтобы попасть в клуб игроков, сыгравших 100 и более игр за свою национальную дружину (достижение, которое отмечают специальной наградой УЕФА). "Я сейчас понял, что человек до 30 лет учится футболу, а потом уже начинает по-настоящему получать удовольствие от игры", — говорит 4-й номер нашей команды. Кстати, похоже, цифра 4 действительно играет в его жизни особую роль — у Сергея растут 4 сына. Правда, в футбол играет не четвертый, а второй.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, TASS-PHOTO

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СКРЕБУТ МОШКИ

Не дай испортить себе отпуск: вот главные опасности, которые поджидают тебя во время пляжного отдыха в любой части света

УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ

1. Мошки

Комары, чтобы выпить твоей крови, изящно прокалывают кожу. Но тысячи других представителей отряда двукрылых — мошки, мокрецы, слепни и т.д. — вгрызаются в тело жертвы своими крошечными зубами, оставляя зудящие красные точки, которые не проходят неделю. Обидно, что охотиться эта вредная мелочь предпочитает как раз у берегов водоемов.

● **Защитись от укусов** Если ты начнешь, как заведенный, тереть место укуса, то можешь занести инфекцию, которую переносила мошкара — выбор большой, от банальной малярии до устрашающе-загадочного

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MATT JOHNSTONE

онхоцеркоза. Лучше, чтобы мошки вообще тебя не кусали. Запомни, эти чудовища боятся диэтилтолуамида (вещество разработали для армии США в 1946-м, чтобы солдаты чувствовали себя спокойнее в регионах, где много насекомых). Купи себе репеллент, в составе которого есть диэтилтолуамид, используй до и после купания.

2. Пищевое отравление

Неприятная, но обычная штука — за год успевает посетить каждого шестого жителя планеты Земля. А так как в теплой среде бактерии размножаются очень быстро, пик отравлений испорченной едой приходится как раз на лето. Помнишь это ощущение зарождающейся диареи, когда в животе у тебя словно переворачивается толстый гном? "Еще бывают спазмы, рвота и лихорадка — все это тоже симптомы отравления", — нашептывает нам эксперт МН, врач Тедд Эпперли.

- **Ешь и прячь** Не бери бутербродики на пляж. Мясо, рыбу и любые продукты с майонезом держи в холодильнике и съедай в течение получаса после того, как извлек на свет.

3. Кишечная палочка

Ты сам видел, что остается от собаки, после того как она присядет на пляже. Имей в виду, что в экскрементах животных может содержаться опасная разновидность кишечной палочки, которая прекрасно чувствует себя в песке и вызывает у человека серьезное отравление (этот же микроорганизм ты, вероятно, найдешь и в отходах из сточных труб. Хотя нет, не надо). В худшем случае встреча с палочкой грозит тебе гастроэнтеритом или даже воспалениями в мочеполовой системе.

- **Следи** Постарайся не жевать песок. Пользуйся гелем-антисептиком для рук, прежде чем приступить к трапезе на пляже. А вот еще идея: с наступлением купального сезона на сайтах региональных управлений МЧС России (к примеру, в Подмосковье это www.50.mchs.gov.ru) публикуют списки пляжей, на которых купаться разрешено (в том числе и по гигиеническим показателям). Решишь окунуться в охладительном пруду ближайшей ТЭЦ — проверь, есть ли он в списке МЧС.

4. Инфекционный конъюнктивит

"Ты думаешь, соленая вода стерильна? Вот уж дудки! Ха-ха-ха", — заливисто смеется Эпперли и зачем-то рисует в блокноте забор из профнастила. Тедд говорит нам, что в воде могут быть бактерии, которые вызывают конъюнктивит. Чем дольше ты ныряешь с открытыми глазами, пытаясь рассмотреть, что там под сбившимся купальником подруги, тем больше шансов заполучить зуд в глазах, покраснение или слезоточивость.

- **Смотри в оба** Зудят глаза? Промывай их питьевой водой по несколько раз в течение двух часов. Если лучше не становится, обратись к врачу. Возможно, он пропишет тебе антибиотики в каплях.

5. Медузы

Они, между прочим, появились на нашей планете раньше динозавров. Огромные ящеры давно вымерли, а эти желеобразные существа продолжают кусать нас. Из 2000 известных видов медуз только 70 могут причинить тебе серьезный вред. Если это все же случилось — жди болезненных ощущений, кожу будет жечь, она станет красной или лиловой.

- **Горячее предложение** "Тебе нужно изменить структуру белка токсина медузы, чтобы убрать боль. Для этого немного нагрей кожу", — советует Пол Аткинсон из Университета Далхаузи (Канада). Но сначала очисть место укуса (для этого можно использовать, например, кредитную карту) от остатков яда и ядовитых нитей медузы. А потом уже погрузи травмированную область в воду температурой 43–45°C.

6. Обратное течение

Очень опасно характерное для океанских побережий сильное обратное течение: тонны воды, обрушившиеся волнами на пляж, уходят обратно не широким фронтом, а плотным локализованным потоком, своеобразной рекой в океане. Скорость этой реки может достигать 2–3 метров в секунду, достаточно, чтобы утащить за горизонт самого лучшего пловца. "80% спасенных нами людей чуть не утонули именно из-за сильного обратного течения. Но спасать удается не всех, счет жертв ежегодно идет на тысячи по всему миру", — говорит Крис Брюстер из Американской ассоциации спасения на воде US Lifesaving Association (usla.org).

- **Если тебя унесло** "Обратное течение" на английском — rip current. Если приветливый абориген все время повторяет тебе эти слова — прислушайся. А если тебя таки потащило в море, не паникуй. Эта "река" обычно всего 20–50 метров в ширину, так что не пытайся вернуться к берегу, а лучше плыви вбок — может, удастся вырваться из потока. Теряешь силы? Расслабься и подожди. Обычно даже самые сильные обратные течения затихают в 100–150 метрах от берега. Там ты сможешь спокойно дождаться спасателей или попытаться вернуться на берег своим ходом, но уже в обход rip current. ■

Пропитание

ТЕКСТ:
РОБЕРТ ФЛИНТ

НЕ ПРОПУСТИ ЗАПРАВКУ

Что отличает мастера от старательного ремесленника? Мастер всегда привносит в то, что делает, свой собственный яркий штрих. Освой несложные рецепты соусов, чтобы экспериментировать с их вкусами и превращать любое блюдо в нечто уникальное.

Если кто-нибудь попробует убедить тебя, что готовить соус — долго и сложно, вымажи лицо лукавца кетчупом. Вот правда: тебе не нужно тратить кучу времени или забивать кухню редкими ингредиентами, чтобы приготовить свежий, ароматный соус, который добавит твоему обеду новое измерение — глубин Чтобы вдохновить тебя н эксперименты, мы записали несколько рецептов ароматных заправок — со слов знающих в этом деле толк шеф-поваров.

ФОТО: CHARLES MASTERS

1

Соус на травах

Горсть ароматной свежей зелени — прекрасная основа для диетического и богатого вкусом соуса к красному мясу или плотной рыбе. Эйприл Блумфильд, шеф-повар и владелица заведения Spotted Pig в Нью-Йорке, покажет тебе свою версию соуса чимичурри. Обычно его делают из петрушки, чеснока, орегано и уксуса. Эйприл предлагает заменить орегано свежей мятой и плеснуть лимонного сока, чтобы освежить вкус.

ЧИМИЧУРРИ

Нашинкуй две луковицы шалот и зубчик чеснока, смешай все в большой миске, плеснув туда 150 мл оливкового масла. Поруби туда же один перчик чили, по 50 г петрушки и мяты, сыпани соли по вкусу. Тщательно перемешай, дай настояться (в идеале — пару часов). Перед подачей добавь в миску 2 ст. л. лимонного сока и еще раз все перемешай.

2

Едкий соус

Смотри на любую заправку, будь то кетчуп, горчица, йогурт, или что там украшает полки твоего холодильника, как на основу для собственного соуса. Пол Берглунд, шеф-повар ресторана Bachelor Farmer в Миннеаполисе, за две минуты готовит оригинальный соус из двух типов горчицы, уксуса и укропа. В итоге получается универсальный продукт, который к месту и в сэндвиче, и с рыбой, да хоть с соленым крекером. Смотри, как это делается, ниже или сообрази что-нибудь свое: смешай чили с соусом барбекю, аккуратно сыпани порошок васаби в майонез или замешай кетчуп с карри.

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

Свали в миску 200 г зернистой горчицы, 120 мл оливкового масла, 70 г дижонской горчицы, 1 ст. л. яблочного уксуса, хорошую горсть измельченного укропа и 1 ст. л. сахара. Все тщательно перемешай.

3

Огненный соус

Единственный ингредиент, которого не жалеют производители бутилированного острого соуса, — это уксус. Приготовь соус сам, и он будет не забивать вкус основного блюда, а дополнять его. Взгляни на рецепт пикантного красного соуса техано от Тима Байреса, шеф-повара ресторана Smoke в Далласе. Характерную кислинку физалиса (ищи эти псевдопомидоры в супермаркете) Байрес оттеняет пламенным вкусом чили гуахильо. "Используй его как соус или как маринад для курицы", — предлагает шеф.

КРАСНЫЙ СОУС ТЕХАНО

Байрес использует в рецепте перец гуахильо (он же — гуаджилло). Попытайся отыскать его на рынке, ну или замени на стручки обычного красного чили. Отправь 8 перцев на сковороду и жарь, пока не раскроется аромат, — от 3 до 5 минут. Затем удали стебли и семена. Почисти и помой 450 г физалиса, порежь плоды на четвертинки. Вылей в кастрюлю 2 ч. л. подсолнечного масла и закинь туда 8 мелко нарезанных зубчиков чеснока. Жарь, пока чеснок не приобретет золотистый оттенок, около 2 минут. Теперь закинь сюда же физалис, налей 500 мл воды, сыпани 1 ч. л. соли. Выкрути огонь на высокий и готовь, пока физалис не станет мягким, 3–5 минут. Сними с плиты и дай вареву остыть, сбей в блендере до однородной смеси и процеди.

4

Соус на масле

Масло — густое, и оно буквально насыщается ароматами других ингредиентов. Не правда ли, это отличная основа для соуса? А Стюарт Бриоза, шеф и совладелец местечка State Bird Provisions в Сан-Франциско, предлагает тебе сначала поджарить масло, чтобы использовать в соусе его собственный карамельно-сливочный аромат. Приготовь и постарайся не съесть его сразу же, ложкой.

МАСЛО С ЛАЙМОМ И РЫБНЫМ СОУСОМ

Тебе понадобится сотейник или сковорода с высокими бортами. Поставь посудину на средний огонь и закинь в нее 2/3 пачки масла (120 г). Дождись, пока оно растает и чуть покоричневеет, на это уйдет около 5 минут, не забывай постоянно помешивать. Затем вылей масло в миску и замешай с 1 ст. л. молотого имбиря, 1,5 ст. л. рыбного соуса (ищи в азиатском отделе супермаркета), 2 ст. л. сока лайма или лимона и 2 ст. л. апельсинового сока. Сыпани сюда же по 1 ст. л. измельченных: зеленого лука, мяты и кинзы. Перемешай, подавай горячим к морепродуктам или рыбе.

5

Соус для пирушки

Ты решил сегодня себя побаловать и съесть здоровенный стейк с мощным, жирным соусом. Конечно, не готовь его сам, покупай в магазине, в бутылке с наклейкой "для стейков". На вкус, правда, тоже будет как бутылка. Ну или приложи немного усилий и своими руками приготовь выразительный соус с большой буквы С. Тебе в помощь рецепт Криса Хастингса, шеф-повара и владельца заведения Hot and Hot Fish Club в Бирмингеме, Алабама. Пировать так пировать: используй половину соуса, чтобы полить стейк на своей тарелке, а вторую — чтобы макать в нее сочные кусочки.

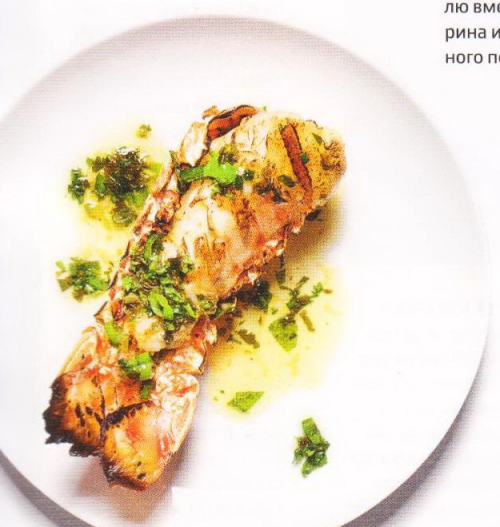
ПАПОЧКИН СОУС ДЛЯ-ЧЕГО-УГОДНО

В среднего размера кастрюле, установленной на средний огонь, растопи 2/3 пачки сливочного масла. Затем убавь огонь до малого и перемешай с 125 мл вустерского соуса, таким же количеством лимонного сока, а также 4 очищенными и раздавленными зубчиками чеснока. Измельчи один небольшой сушеный красный чили и забрось в ту же кастрюлю вместе с 2 ч. л. соли, веточкой розмарина и 3 веточками тимьяна. Пусть немного побулькает — и готово. ■

ВНЕСИ ФИНАЛЬНЫЙ ШТРИХ

Вообще, ты можешь подавать любой из соусов из этого материала ко всему, что тебе в голову придет, — мы не любим ограничения. Но повара взяли с нас обещание, что мы покажем тебе эту табличку:

	ЧИМИЧУРРИ	ГОРЧИЧНЫЙ СОУС	КРАСНЫЙ СОУС ТЕХАНО	МАСЛО С ЛАЙМОМ И РЫБНЫМ СОУСОМ	ПАПОЧКИН СОУС ДЛЯ-ЧЕГО-УГОДНО
КУРИЦА		●	●		
ДИЧЬ					●
БАРАНИНА/ЯГНЯТИНА	●				
ГОВЯДИНА	●				●
ЛОСОСЕВЫЕ		●		●	●
СКУМБРИЯ/МАКРЕЛЬ				●	●
БЕЛАЯ РЫБА	●			●	
МОРЕПРОДУКТЫ			●	●	
КАРТОФЕЛЬ		●			
ПРОЧИЕ ОВОЩИ			●		

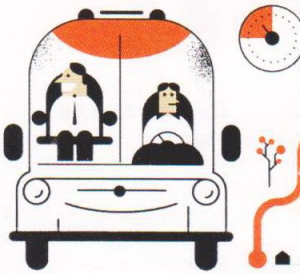


ТЕКСТ:
ЭД ЧИПЕРФИЛЬД

КАК САМОМУ ПОДЧИНИТЬ ЧАСЫ

Ох уж это подлое время! Ведь как назло: приятные часы пролетают незаметно, а скучное дело может длиться вечно. Но ничего, мы научим тебя управлять коварными стрелками по твоему усмотрению.

ЛЮБОЙ ФАНАТ НАУЧНОЙ ФАНТАСТИКИ ТЕБЕ СКАЖЕТ, ЧТО ВРЕМЯ сжимается и растягивается. Да и вспомни сам: в детстве один летний день длился бесконечно, а сейчас месяц пролетает — не успеваешь заметить. Исследователи этого феномена утверждают: восприятие времени диктуется обстоятельствами. И как только начинаешь разбираться в этом вопросе — сразу понимаешь: скуку при желании можно "перемотать", а хорошие моменты растянуть так, словно это часы, а не минуты. Смотри, как это делается, на примере обычного рабочего дня.



08:00

Раз — и на работе

Добираешься до работы общественным транспортом? Занимай правильное место в автобусе/трамвае/электричке — садись (или стой) лицом вперед по ходу движения. По словам Юджина Карузо, психолога из Чикагского университета, в таком положении поездка — по твоему субъективному ощущению — проходит быстрее. Исследователи из Университета Манчестера добавляют: не торопись расстегивать или вообще снимать верхнюю одежду в транспорте. Твои внутренние часы чувствительны к температуре, и чем тебе теплее, тем быстрее бежит время (хотя если тебе уже жарко и душно, это правило перестает работать). Ну а если ты ездишь на работу на авто, значит, маршрут твой недолог, свободен от пробок, колдовать над ним нечего. В противном случае — пересаживайся на общественный транспорт. И следуй нашим советам.

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН МАРЬИНСКИЙ

09:30

Быстрые дела

Какая бы мозговыедающая работа тебе ни предстояла, перехитри ее. Рядом с тобой ведь есть коллеги, с которыми ты приятно общаешься? Вот и выложи кому-нибудь как на духу: дескать, тебе сейчас предстоит определенное дело, от которого ты совсем не в восторге, однако ты собираешься энергично взяться за работу и сделать все побыстрому — вот такто и так-то. Суть этого приема, по словам Юджина Карузо, проста: описывая решение предстоящей задачи, ты сокращаешь "психологическую дистанцию" между данной минутой и временем, когда все будет сделано. На самом деле ты не выполнишь работу быстрее, но тебе так покажется. И обязательно делай микроперерывы: выпей кофе, пройдись туда-сюда, поработай над тем, что приносит удовольствие. Иначе ты зациклишься на рутине, и она будет тянуться, и тянуться, и тянуться.

13:00

Долгий обед

Чтобы получить от часа, который у тебя есть на обед, по полной — иди обедать туда, где можно понаблюдать за проходящими мимо людьми. Научный журнал Nature сообщает: когда глаза человека бегают туда-сюда, следя за перемещением пешеходов, время в его представлении растягивается. И не стесняйся отгородиться от мира наушниками: в исследованиях также утверждается, что прослушивание музыки тоже отлично подтормаживает пролетающие минуты. А оставшееся время потрать на то, чтобы пройтись по незнакомой улице или зайти в магазин, где ты еще не был. Психолог Стив Тейлор, автор книги "Покорение времени", докладывает: в момент получения нового опыта стрелки на часах бегут не так резво, как обычно.

16:00

Нечего затягивать

Время ползет, ты то и дело смотришь на часы, а конец рабочего дня не ближе Камчатки... Попробуй следующее: займись всякими незначительными делами, которые у тебя накопились. Допустим, ты типичный офисный сиделец. Напиши все нужные мейлы, разберись в кипе бумаг на столе и т.д. — в зависимости от того, чем ты в целом занимаешься. По словам психолога Карузо, череда мелких дел обычно изменяет восприятие времени в нужную для тебя сторону, и финал рабочей смены наступает быстрее. "Эмоции также пожирают время, — добавляет Юджин Карузо. — Хорошо, с чувством подумай о том, что тебя ждет вечером: немного нервов перед свиданием, или веселье с друзьями, или наконец последние два эпизода отличного сериала. Как ни странно, предвкушение сокращает временной отрезок до самого события".

19:30

Свидание навсегда

Допустим, после работы у тебя свидание. Как ты понимаешь, и для этой ситуации есть особый трюк, позволяющий растянуть удовольствие. Сели за столик в кафе? Заводи разговор о еде, которую приносят, о музыке, которая звучит, о коктейлях, перечисленных в меню. В ходе исследования, проведенного в Университете Цинциннати (США), выяснилось, что, уделяя особое внимание восприятию (музыки, еды и т.д.), ты заставляешь мозг думать, что времени проходит больше, чем на самом деле. Другими словами, смакуй вкус, запах, звук — и тебе покажется, что вечер был непривычно долгим и качественным. Прислушивайся к звукам, жуй не спеша — в качестве бонуса сойдешь за уравновешенного, интересующегося жизнью человека.

22:30

Медленный вечер

Вечер буднего дня — твое личное время, и негоже ему улетать в трубу бесследно. Не дави на газ и запланируй не более двухтрех домашних дел, которые намерен выполнить перед сном. Захочешь провернуть больше — время пролетит пулей. "Когда ты расслабляешься, ты переживаешь так называемое временное плато — когда время не скачет, а течет плавно", — объясняет Стив Тейлор. В качестве альтернативы спокойному времяпрепровождению посмотри фильм ужасов: ученые из Университета Пуатье (Франция) заявляют, что в момент испуга (пусть даже ложного) течение времени замедляется, так как включается режим "бей или беги" и ты за привычную минуту успеваешь проделать больше умственной и психической работы. Только не накручивай себя слишком, а то спать будешь плохо. ■

ТЕКСТ:
НИКИ ХОДЖСОН

КТО У НАС НА СЕГОДНЯ?

Есть ли на свете такая вещь, как отношения без чувства вины? Можно ли спать с тремя женщинами по очереди, не стесняясь этого? Секс-колумнист Ники Ходжсон произносит загадочное слово "полиамория" и утверждает, что оно "работает", — она сама уже попробовала.

НИКТО НЕ СПОРИТ С ТЕМ, ЧТО В БРАКЕ нужно хранить верность партнеру — ведь это официальный союз, совместное предприятие для выращивания детей и так далее. Но если ты еще не готов к браку? Или уже скинул эти узы и хочешь несколько лет прожить без обязательств? Например, у тебя есть постоянная партнерша, с которой и голыми поваляться приятно, и в кино сходить. Но никто не станет отрицать, что иногда фантазирует о чем-то большем. А один человек не может дать тебе все. Вот и твоя ненаглядная отказалась играть роль инопланетной принцессы, отдавшей свою честь захватчику (тебе). Какой выход? Изменять, прятаться, потом — когда твои уловки неизбежно вылезут наружу — переживать адский скандал? Нет, фантазия может быть реальностью, если все участники процесса трезво и заранее обо всем договорятся. Это и называется полиаморией — это спокойные, основанные на взаимном доверии и уважении временные отношения.

Если ты хороший организатор, полиамория позволит тебе заниматься сексом со столько количеством женщин, сколько вместит твое расписание, — без единого намека на ложь и увертки. Прямо сейчас, к примеру, я живу с одним парнем, который любит меня связывать, но также общаюсь с другим, который любит, чтобы связывали его, и парочкой парней для горячего жесткого классического секса. Ах да, еще время от времени встречаюсь с подружкой. Может, это перебор. Но из этой конструкции я получаю все: заботу, страсть, дружбу и все виды секса, которые пожелаю. Сможешь и ты. Если удастся протолкнуть идею.

Голая правда

Ты должен быть откровенным, но хитроумным переговорщиком. Намекни своей "первичной" партнерше, что потерпел много провалов в отношениях и теперь задумываешься над вопросом, так ли уж хорошо работает моногамия. Скажем: "В этот раз я ищу другой тип отношений". Но не: "Что ты думаешь по поводу того, чтобы одна девушка делала мне минет раз в месяц?"

Ты должен быть открыт с самого начала. Один мой бывший партнер хотел полигамных отношений, но упомянул об этом лишь спустя полгода, заявив, что "не моногамен". Если бы он рассказал об этом при знакомстве, я бы все равно захотела с ним встречаться.

ФОТО: DIMITRIOS THEOCHARIS, MARTHA PAVLIDOU

Но к тому времени, как все обнаружилось, я уже влюбилась в совершенно моногамной манере и не хотела его ни с кем делить.

Неравные условия

С другой стороны, твое предложение не должно стать сюрпризом. Наиболее успешные полигамные пары (или триады, или квадраты) получаются из тех, кто одинаково смотрит на полиаморию. Если твоя партнерша действует с неохотой — соглашается на это только потому, что она боится тебя потерять, — она будет страдать, обижаться, сдерживать стресс... В общем, все кончится тем же скандалом. Просто обрати внимание: если твоя девушка не выносит твоих шуточек по поводу других привлекательных особ, возможно, полиамория — не для нее.

Но обсудить все же стоит. Для начала заинтересуй ее своими фантазиями. У меня был один твердокаменный парень, а я однажды попросила его представить меня в сцене секса с другой женщиной. Пока мы об этом говорили, он возбудился так, что покраснел и взмок. Тут я и спросила, не против ли он, если я осуществлю это в реальности.

Встречаться с несколькими людьми одновременно — это, конечно, лишает верность всякого смысла. Вместо этого на передний план выходит преданность. Ты должен доказывать свою преданность первичной партнерше все время, даже когда идешь на свидание с другой. Это значит, что ты не будешь обсуждать свои финансы с новой девушкой. И, например, будешь деликатно сообщать первичной, когда именно ты будешь занят со вторичной. Оставляй какие-то виды деятельности только для своего первичного партнера — будь то нежные объятия на диване или особые техники орального секса. Соглашайся на любые действия — сексуальные или эмоциональные, — которые ты не допустишь с другими женщинами.

ТЫ ДОЛЖЕН ДОКАЗЫВАТЬ СВОЮ ПРЕДАННОСТЬ ПЕРВИЧНОЙ ПАРТНЕРШЕ ВСЕ ВРЕМЯ, ДАЖЕ КОГДА ИДЕШЬ НА СВИДАНИЕ С ДРУГОЙ

Логистика секса

Есть некоторые неуловимые особенности, о которых ты должен помнить. Полиамория — это практика одновременных отношений, а не одновременных интрижек. ВСЕ твои партнеры должны быть счастливы, сексуально и эмоционально. А это потребует от тебя не только широты душевной, но и усилий по организации процесса.

Для начала определи в своем расписании временные блоки для первичной партнерши — сделай это, прежде чем назначать свидания кому-нибудь еще. Выдели хотя бы один вечер в неделю для "правильного" свидания и один полный уикенд в месяц только для вашей пары. Удостоверься, что помнишь все важные для своей половинки даты, и никогда не назначай другие свидания в эти дни. Куда водить остальных "своих" девушек? Вторая спальня в твоем доме может оказаться полезной. Но лучше все-таки назначать свидания в те вечера, когда твоя первичная встречается с кем-то еще (помнишь, она тоже имеет право на сторонние связи?). Ну или в буквальном смысле уходи на сторону, но каждый день возвращайся, чтобы переночевать.

А где искать ее, эту сторону? Как правило, помогают сайты знакомств, особенно специфической направленности — на которых люди жаждут "отношений без обязательств". И помни, здесь тоже нужно сразу предупредить девушку обо всем: и что она будет не единственной, и, возможно, даже не самой главной в твоей жизни. Напоследок скажу: никакой флирт и объятия не убедят моногамную женщину мыслить по-другому. Но, следуя вышесказанному и правилам, изложенным ниже, ты повысишь шансы заманить ее в возбуждающий мир полиамории. ■

ПРАВИЛА МНОГОСТОРОННЕЙ ЛЮБВИ

1 НАЙДИ ПЕРВИЧНОГО ПАРТНЕРА

Открыто говорящая о своих фантазиях, охотно идущая на эксперименты и готовая обсуждать людей, которые кажутся тебе привлекательными, — такая женщина открыта для полиамории.

2 БУДЬ ГОТОВ ДЕЛИТЬСЯ

Удостоверься, что ты ясно доносишь информацию, зачем тебе это нужно ("Моя фантазия о подземелье... я знаю, что тебе это не нравится, так что я подумал..."). Заинтересуй ее ("Ты можешь найти кого-то, кто любит долгие прелюдии"). Да, у нее тоже будут связи на стороне. Это сделка.

3 СОХРАНЯЙ БЛИЗОСТЬ

Ревнивым требуется время, чтобы унять бури в душе. Говорите чаще друг с другом, чтобы унять тревоги партнера, — например по поводу встреч с кем-то помоложе. Возможно, по ходу придется немного корректировать условия сделки — число партнеров, например, или частоту встреч с ними. Проговаривайте проблемы по мере их появления, или ты всегда будешь чувствовать себя не в своей тарелке.

4 НЕ БУДЬ СЛИШКОМ АМБИЦИОЗЕН

Будь реалистом по поводу того, скольких партнеров ты можешь обеспечить материально-технически. И удостоверься, что принял в расчет время на семью, друзей и хобби — и даже на дополнительную работу. Лучше начать с двоих и позже, когда все пойдет гладко, включить в расчет еще, чем неуклюже "жонглировать" женщинами с самого начала.

5 НИКОГДА НЕ СРАВНИВАЙ

Возможно, твоя вторичная партнерша имеет более красивую грудь, чем первичная. Держи это знание при себе. Подробный рассказ о сексе с другим партнером или мелкие колкости в постели ("А Светка делает это не так...") — мгновенный, верный и донельзя глупый способ разрушить всю конструкцию. Никогда. Так. Не поступай.

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

А ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...ИНОПЛАНЕТЯНЕ БЫВАЛИ НА ЗЕМЛЕ?

Ты боишься, что пришельцы прилетят и зальют нашу планету кровью, как конкистадоры свежеоткрытую Америку. Или, наоборот, ждешь от них в подарок технических чудес? Пора тебе узнать правду об инопланетянах.

ГЛАВЫ КРУПНЕЙШИХ СТРАН ДАВНО НАХОДЯТСЯ в контакте с представителями внеземных цивилизаций... Военные держат инопланетян в заточении на своих базах... Пришельцы регулярно похищают землян и ставят на них опыты... Если "чужие" уже успели так наследить на Земле, то почему никто из нас не видел их живьем — в наш-то век информационной открытости? Men's Health проанализировал для тебя аргументы поклонников пришельцев и возражения сторонников здравого смысла. Итак:

ГОВОРЯТ, ЧТО... №1

Мы получаем от них сигналы.

НАПРИМЕР: 15 августа 1977 года сотрудник Университета Огайо Джерри Эйман обнаружил в расшифровках свежих данных радиотелескопа "Большое ухо" узкополосный сигнал длительностью 72 секунды. Его высокая интенсивность настолько соответствовали теоретически ожидаемой от сигнала внеземного проис-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МАСЛАКОВ

хождения, что Эйман даже приписал на расшифровке потрясенное "Wow!".

ОДНАКО: Было предпринято множество попыток вновь обнаружить этот сигнал с помощью "Большого уха" и других, более совершенных телескопов — но безуспешно. Какую информацию он нес, мы также не знаем: радиотелескоп измерял только мощность волны и не записывал содержание сигнала. Да и вообще, вот уже более полувека астрономы прослушивают звездное небо, в последние годы с развитием проекта SETI к ним присоединились миллионы энтузиастов-любителей из более чем 200 стран мира. Но никто ничего еще не обнаружил. Пытается ли кто-то наладить интенсивный радиообмен с человечеством? Что-то не похоже.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №2

Мы видели их звездолеты.

НАПРИМЕР: Ночью 20 сентября 1977 года в Петрозаводске несколько десятков человек наблюдали в небе над городом загадочные светящиеся объекты — самый яркий из них словно испускал разноцветные газы. Предыдущие пару десятков тысяч лет в таких случаях думали, что это — боги и ангелы. Но теперь-то предельно ясно: это посланцы с далеких планет.

ОДНАКО: Людям вообще свойственно мифологизировать то, что они видят, но объяснить не могут. Меж тем ученые утверждают, что наблюдатели принимают за корабли пришельцев обычные скучные объекты — Луну, Венеру, спутники, ракеты, метеориты, облака, метеозонды, птиц, шаровые молнии. Так, например, если во время полета ракеты происходит слив неизрасходованного жидкого топлива первой ступени или отсечка тяги твердотопливного двигателя через боковые отверстия, то в небе могут появляться гигантские газовые следы в виде всевозможных "медуз", "зонтиков" и "спиралей", которые светятся еще несколько часов после запуска. Так и явления, наблюдавшиеся в Петрозаводске, были связаны с запуском спутника "Космос-955" с космодрома Плесецк.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №3

НЛО неоднократно фиксировались на радарах. А техника врать не будет.

НАПРИМЕР: В 40–70-хх годах прошлого века военные и гражданские радары часто фиксировали объекты, которые перемещались так, как никто и ничто на Земле не может. Скажем, 25 ноября 1952 года радар на военной базе США в зоне Панамского канала в течение 6 часов наблюдал два НЛО: объекты бороздили небо над базой, меняя высоту в диапазоне от 300 до 8500 м со скоростью до 1500 км/ч. При этом НЛО не производили никакого шума, а посланные на их перехват шесть самолетов ВВС США никого не нашли, хотя видимость в тот вечер была отличная — 80 км.

ОДНАКО: Ученые предположили, что первые (несовершенные) поколения радаров ловили в данном случае не сигналы от реальных объектов, а помехи, возникающие из-за атмосферных явлений. И в самом деле — с тех пор как в начале 80-х годов появилось новое поколение радиолокационного оборудования (в нем использовались новорожденные микропроцессорные технологии), НЛО на экранах радаров больше не появлялось.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №4

Тысячи людей видели инопланетян, разговаривали с ними, добровольно или по принуждению посещали их корабли.

НАПРИМЕР: Первый президент Республики Калмыкия, глава Международной шахматной федерации (ФИДЕ) Кирсан Илюмжинов сообщил в СМИ, что побывал на корабле инопланетян 18 сентября 1997 года ("Пришельцы были в желтых скафандрах. Помню, зашли на космический корабль, и я стал задыхаться. Тогда мне тоже дали скафандр...")

ОДНАКО: Ученые и эксперты-криминалисты проверили много свидетельств контактеров, но ни в одном случае не смогли найти никаких доказательств, что свидание с пришельцами действительно было. Удивительно, правда? Специалисты

подозревают, что большая часть рассказов — это отчеты о галлюцинациях, которые были вызваны некими, пока неизвестными науке, причинами (хотя алкоголь, наркотики и нарушения психики в список причин тоже входят).

Сообщения о контактах с инопланетянами регистрируются уже более 100 лет. Любопытно, что техника, которую используют инопланетяне, в течение этого времени "менялась" вслед за развитием земных представлений о продвинутых технологиях. Так, например, железнодорожный проводник Джеймс Хутон, наблюдавший НЛО в 1897 г. недалеко от города Тексаркана (США), рассказывал, что корабль пришельцев приводился в движение двигателем, работающим на сжатом воздухе, и был оборудован крыльями, как у аэроплана. А в 1963 году, спустя два года после полета Юрия Гагарина, в штате Риу-Гранди-ду-Сул (Бразилия) три мальчика "обнаружили" металлическую сферу с гуманоидами, одетыми в серебристые скафандры. По их словам, пришельцы сидели внутри сферы, крутили ручки и щелкали выключателями.

ГОВОРЯТ, ЧТО... №5

Существование пришельцев и их визиты на землю подтверждают космонавты.

НАПРИМЕР: Эдгар Митчелл, член экспедиции "Аполлон-14" и шестой по счету человек, высадившийся на Луну, много раз заявлял в СМИ, что пришельцы существуют. Он-де лично разговаривал с госчиновниками, которые вступали в контакт с инопланетянами, и видел секретные доказательства таких встреч.

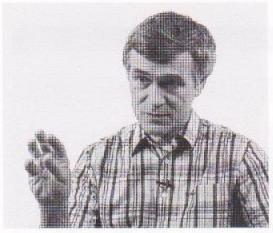
ОДНАКО: Рассказывая об инопланетянах, Митчелл никогда не описывает конкретные примеры и случаи. Когда в 2012 году корреспондент издания Askmen.com прямо спросил астронавта, видел ли он инопланетян своими глазами, тот ответил отрицательно. Правда, Митчелл утверждает, что на обратном пути от Луны к Земле в 1970 году ему "удалось подключиться к Вселенной напрямую и получить уникальный сакральный опыт". Но летевшие с ним Алан Шепард и Стюарт Руса ничего подобного не почувствовали. Космонавты на орбите иногда галлюцинируют под действием непривычных для организма условий вроде невесомости, но еще никто из них не утверждал, что эти видения были реальны. Наконец, Митчелл — еще и масон (член ложи "Артезия"), знаток парапсихологии и основатель Института ноэтических наук (специализируется на изучении экстрасенсорных способностей человека). Достойный источник правдивых сведений, не правда ли?

ГОВОРЯТ, ЧТО... №6

Инопланетяне прилетали давно и оставили нам циклопические сооружения, которые земляне возвести были не в состоянии.

НАПРИМЕР: Теория палеоконтактов стала популярна в 60-х годах прошлого века после выхода книги "Воспоминания о будущем" швейцарского журналиста Эриха фон Дэникена. По оценкам автора, пришельцы упоминаются во многих мифах (именно они передвигаются по небу на летающих колесницах вроде виман из "Рамаяны"). И это они возвели египетские пирамиды и статуи моаи на острове Пасхи, так как у землян в тот момент просто не могло быть подходящих самосвалов и экскаваторов. Гигантские изображения на песках пустыни Наска (Перу) — ну совершенно точно инопланетного происхождения, так увидеть многие геоглифы целиком можно только с воздуха.

ОДНАКО: Мы очень мало знаем и о древних цивилизациях в целом и об их технических возможностях в частности. Но моаи из списка фон Дэникена уже можно смело вычеркивать. В 1986 г. чехословацкий инженер Павел Павел и норвежский археолог Тур Хейердал провели на острове Пасхи эксперимент: в ходе него 16 человек смогли довольно быстро двигать вертикально установленную статую моаи ростом 6,5 м и весом 10 т без всяких самосвалов, просто перекантовывая ее с ноги на ногу. Что до рисунков в Наска, то немецкий археолог Маркус Райндель выдвинул теорию: расположенные около рисунков руины — не жертвенники, как считали ранее, а вышки высотой 20–30 метров, с которых рисунки прекрасно были видны. ■



"ВЕЛИКИЙ БАРЬЕР"

Владимир Сурдин — сотрудник Астрономического института имени Штернберга и автор книги "НЛО: записки астронома" — о том, существуют ли инопланетяне и что нам мешает с ними встретиться.

Возникновение разумной жизни во Вселенной возможно, и мы тому первое доказательство. Даже если этот шанс ничтожно мал для каждой отдельно взятой планеты, у разума есть громадное число попыток, чтобы его реализовать: только в нашей галактике от 200 до 400 миллиардов звезд, а всего в наблюдаемой части Вселенной около 100 миллиардов галактик. Почему же к нам еще никто не прилетел? Например, потому, что преодолеть межзвездные расстояния довольно сложно. Даже с теоретически максимальной допустимой скоростью (скоростью света) от ближайшей к Солнцу звезды Проксима Центавра к нам лететь 4,2 года. Есть ли способы преодолеть скорость света и способен ли разум овладеть ими — очень большой вопрос. Существует гипотеза "Великого барьера": согласно ей любая разумная жизнь приводит к появлению развитой цивилизации, но та, в свою очередь, уничтожает себя раньше, чем успеет разработать технологии для межзвездных путешествий. Например, в нашем случае "Великим барьером" может стать глобальная ядерная война или экологическая катастрофа, которые приведут к полному вымиранию человечества.

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

243,02

ЗЕМНЫХ СУТОК ДЛЯТСЯ ОДНИ СУТКИ НА ВЕНЕРЕ — САМЫЕ ДЛИННЫЕ В СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЕ. КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО РАСХОДОВАТЬ ОТВЕДЕННЫЕ НАМ 24 ЧАСА — УЗНАЕШЬ НА СТР. 74

0

СООБЩЕНИЙ О КОНТАКТАХ С ИНОПЛАНЕТНЫМ РАЗУМОМ БЫЛО ПОЛУЧЕНО ЗА 13 ЛЕТ РАБОТЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ ФЕНОМЕНА НЛО, ЗАПУЩЕННОЙ В СССР В 1978 ГОДУ. ВЕРИТЬ ЛИ В ПРИШЕЛЬЦЕВ — РЕШАЙ САМ, ПРОЧИТАВ СТАТЬЮ НА СТР. 78

15

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЯД ОБИТАЮЩЕГО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ ПАУКА КАРАКУРТА СИЛЬНЕЕ ЯДА ГРЕМУЧЕЙ ЗМЕИ. КАКИЕ ЕЩЕ ОПАСНОСТИ ПОДЖИДАЮТ НАС НА ОТДЫХЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 68

МУНДИАЛЬ

ЭТИМ СЛОВОМ СТАЛИ НАЗЫВАТЬ ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ФУТБОЛУ ПОСЛЕ ТУРНИРА 1982 ГОДА, ПРОШЕДШЕГО В ИСПАНИИ. КАКИМ СЛОВОМ БУДЕМ НАЗЫВАТЬ ЕГО ЭТИМ ЛЕТОМ МЫ, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ СЕРГЕЯ ИГНАШЕВИЧА. О НЕМ И О ЧМ НА СТР. 64

СИМВОЛ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ ПОЛИАМОРИИ — ВЕРСИИ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ДОПУСКАЮЩЕЙ СУЩЕСТВОВАНИЕ МНОЖЕСТВА ОТКРЫТЫХ ЛЮБОВНЫХ КОНТАКТОВ ОДНОВРЕМЕННО У ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА. ПРИСМОТРИСЬ К ЭТОЙ НЕБЕСПОРНОЙ СТРАТЕГИИ И ТЫ НА СТР. 76

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ЧАСТНЫХ ТЕЛ МАСТЕР

В ТУРЦИИ, НА САМОМ ДРЕВНЕМ ЧЕМПИОНАТЕ ПО БОРЬБЕ В ИСТОРИИ ЗЕМЛИ, МЫ УЗНАЛИ, КАК СДЕЛАТЬ СВОЕ ТЕЛО ПОЧТИ БЕССМЕРТНЫМ И ВСЕГДА ГОТОВЫМ К СХВАТКЕ.

ТЕКСТ: ТРЕВОР ТИМЕ
ФОТО: БЕНДЖАМИН ЛОУИ

Борцы выходят на площадку, как боги. Блестят на солнце намазанные оливковым маслом тела. Зрители ревут, а мужчины ступают по некошеной траве, одетые в свои короткие штаны из кожи буйвола.

Здесь лучшие из лучших — все остальные не выдержали многодневных схваток, не прошли за пределы предварительных раундов. Они готовы бороться за победу. Победитель получит пояс чемпиона, вышитый золотом в 14 карат, приличную сумму, а еще — честь и славу.

Я пролетел больше 8000 километров, чтобы попасть на турнир по борьбе киркпинар — событие, которое проходит ежегодно аж с 1346 года. Зрители здесь свистят и кричат в нетерпении. Борцы разбиваются на пары, становятся лоб ко лбу, и действо начинается. Происходит все так — медленный танец вокруг противника переходит в молниеносный бросок. Стадион взрывается восторженными криками.

"Ты хотел знать, что такое функциональная сила? Смотри же", — говорит мне Стив Максвелл. Этот американец — чемпион мира по бразильскому джиу-джитсу, борец и тренер (maxwellsc.com). Именно он пригласил меня сюда. Для Стива киркпинар — еще одна остановка на пути кочевника, который поставил перед собой цель познать самые экстремальные способы тренировок в мире.

У Максвелла нет ни дома, ни машины — никаких ключей вообще. Все его имущество умещается в чемодан. Последние пять лет Стив путешествует по свету, ищет новые системы тренировок и переосмысливает уже известные. У него есть ученики — это и мастера боевых искусств, и офисные клерки, и многодетные отцы. Свои уроки Максвелл преподает им преимущественно по интернету. "Я ходячий эксперимент", — говорит Максвелл. Во многих странах его знают как "Охотника за тренировками", он входит в число лучших тренеров мира.

Диетическое и спортивное питание, правильное дыхание, техники подъема веса — на все это у Стива есть свое мнение, которое он получил за время путешествий по планете. Каждый шаг приближает его к цели. "Я хочу стать спортсменом, над которым не властно время", — говорит Максвелл.

Ну что ж — его можно поздравить. Возраст выдают лишь седые волосы. Глядя на мускулистое тело Стива, можно подумать, что ему не 60, а 30. "Нельзя остановить старение, но можно его замедлить, можно начать его контролировать", — говорит мне Стив.

Еще один взрыв аплодисментов, и Максвелл переводит взгляд на площадку, где борцы продолжают кидать друг друга на землю — эти схватки могут длиться от нескольких секунд до 45 минут. "Эти парни — идеальное сочетание подвижности, силы и выносливости, — говорит Стив. — Я обязан попробовать". Что ж — у него будет такая возможность.

► **НА ОХОТЕ**
Охотник за физподготовкой Стив Максвелл (наверху слева) на уроке турецкой масляной борьбы в паре сотен метров от места, где дерутся лучшие борцы страны.

ЗА ЧТО СИДИШЬ

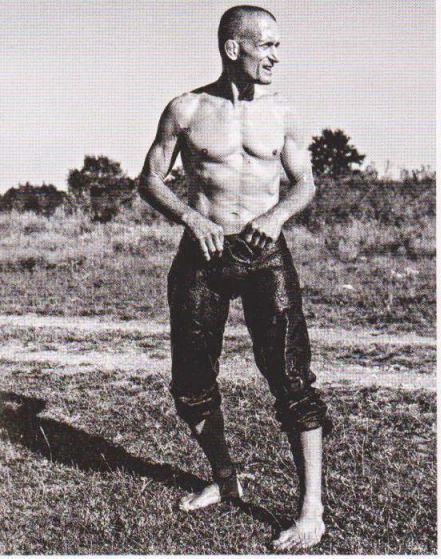
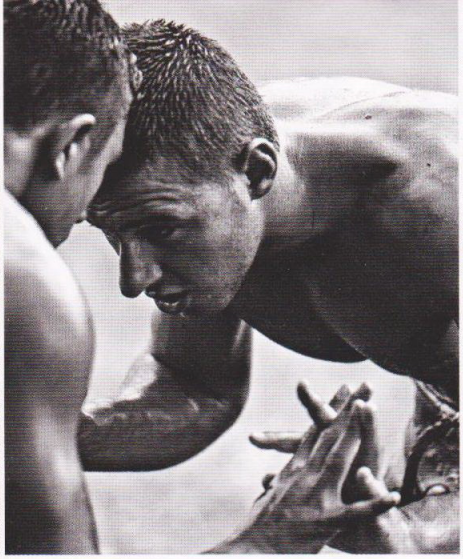
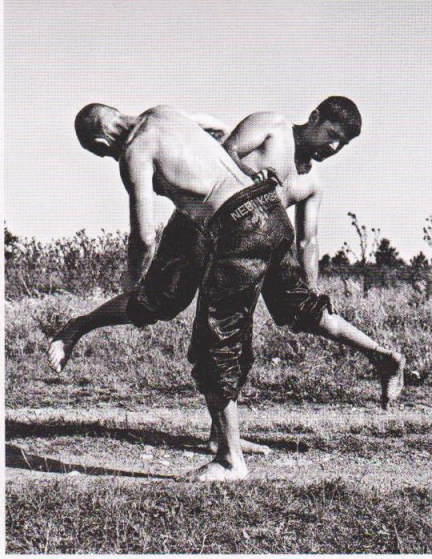
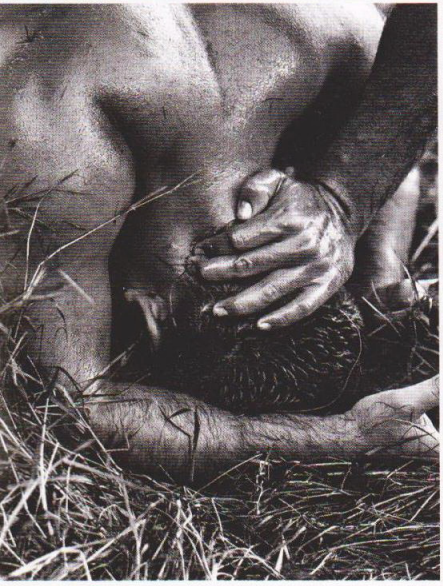
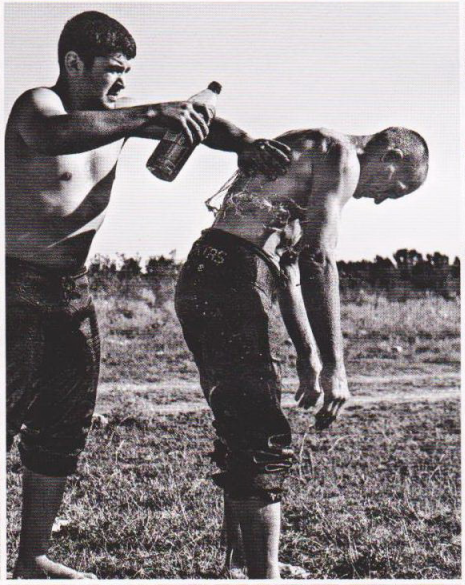
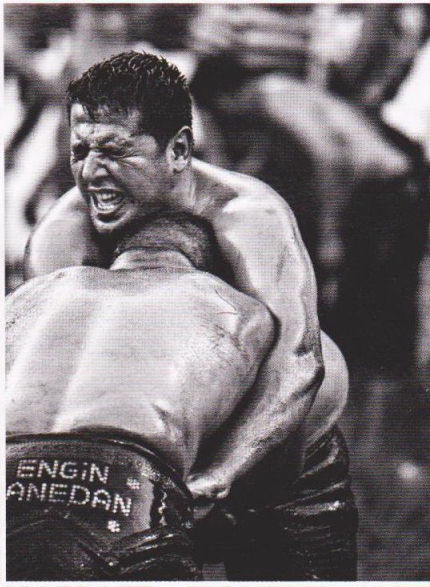
"Старение — не столько процесс, который происходит с твоими клетками. В основном это потеря подвижности, — твердит мне Максвелл и жмурится от восходящего солнца. — Большинство людей с течением лет просто забывают, как двигаться. Сегодня я помогу тебе вернуть это знание".

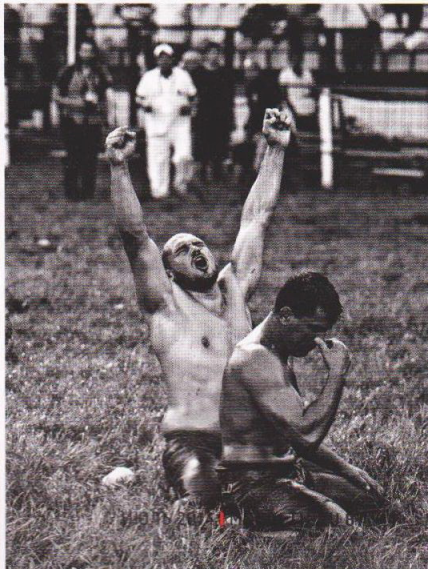
Дело происходит за пару дней до начала турнира по киркпинару. Мы находимся в парке на южной стороне Босфора — широкой и загруженной водной артерии, которая рассекает Стамбул надвое и отделяет Европу от Азии. Двое учеников Максвелла специально прилетели из Дубая, чтобы использовать редкую возможность провести тренировку вживую, а не через экран монитора. Пока мы стряхиваем остатки сна, Стамбул тоже просыпается. "Сейчас люди вылезают из своих постелей и собираются на работу, — говорит Максвелл. — Они проведут этот день сидя — в автомобиле, за рабочим столом, на диване. Жизнь, полная неподвижности".

Как и большинство животных, человек создан, чтобы двигаться — бегать, ходить, плавать, прыгать и, когда это необходимо, драться. "Но наше тело быстро адаптируется к тому режиму, в котором мы его используем. А большинство людей, как известно, целый день сидят. Чем больше времени ты так проводишь, тем менее эластичными становятся суставы, атрофируются навыки баланса и координации. В один из дней ты обнаружишь, что тебе трудно встать со стула или натянуть носки".

Нехватка движения — это не просто неудобство. Бразильские ученые обнаружили: чем больше тебе требуется помощи, чтобы встать из позиции сидя на полу (например, с помощью рук или опираясь на колени), тем больше вероятность, что умрешь ты рано. А согласно исследованиям Американского онкологического общества, вероятность ранней смерти повышается, если человек проводит сидя больше шести часов в день. "Но это же безумие! Большинство из нас добровольно обрекает себя на смерть самим стилем своей жизни", — недоумевает Максвелл.

Один из способов встряхнуться, который предлагает Стив, — перезагрузка вестибулярного аппарата (см. ниже "Полная перезагрузка тела"). Этот самый аппарат передает мозгу информацию о положении тела в пространстве, благодаря чему человек сохраняет равновесие. И если регулярно стимулировать эту систему упражнениями, то ты сможешь улучшить координацию, разработать суставы и восстановить подвижность, которую многие из нас уже потеряли. "Смотри, как нужно вести себя в 60, — бросает мне Максвелл, приседает и делает перекат назад, касаясь пальцами ног земли за головой. — Люди говорят, что хотят снова почувствовать







ENGiN
ANEDAN



себя детьми. Цель должна быть другая — не чувствовать, а двигаться, как ребенок, потому что именно в детстве они делали это нормально в последний раз".

Следующие несколько часов мы ползаем, ходим, качаясь из стороны в сторону, шагаем вприсядку по мокрой от росы траве. Максвелл внимательно смотрит, как я ползу — 40 метров в одну сторону, потом столько же в другую. "Отлично ползешь, — говорит он, — ты делаешь руками и ногами перекрестные синхронные движения, ну прямо как ребенок. Многие взрослые потеряли эту способность и двигают синхронно руки и ноги с одной стороны тела".

Это выглядит как физическое упражнение, но на самом деле оно скорее неврологическое. Координируя перекрестные движения конечностей, я способствую передаче информации между двумя полушариями мозга, каждое из которых контролирует противоположную сторону тела. "Так ты укрепляешь не только связь между мышцами и мозгом, но и координацию и баланс", — говорит Максвелл. Другой полезный эффект от этой перезагрузки вестибулярного аппарата — разработка суставов, которым ты позволяешь свободно двигаться.

"Увеличение подвижности — ключ к долголетию и силе", — втолковывает мне Максвелл, он считает это упражнение идеальной разминкой. Стив говорит, что если делать его перед каждой тренировкой, ты улучшишь свои результаты в становой тяге, поднятии тяжестей с приседанием и жиме штанги лежа на скамье.

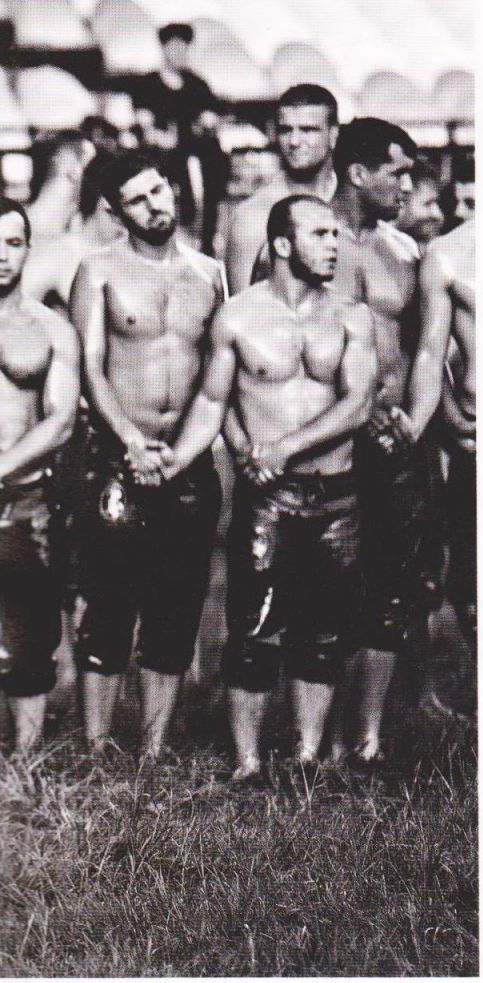
▲ **БОЛЬШЕ ДВУХ НЕ СОБИРАТЬСЯ** По правилам, чтобы выиграть, нужно или поднять противника в воздух, или прижать его к земле. Каждый борец носит брюки кипсет из буйволиной кожи. Весят такие брюки около 10 кг.

ТЕЛУ ВРЕМЯ

На следующее утро мы встречаемся с Максвеллом в том же парке. Короткая разминка, и он протягивает мне пару прорезиненных перчаток. "Давай посмотрим, какие тренажеры тут есть", — говорит Стив и оглядывает парк.

Путешествуя по миру, Стив редко заглядывает в тренажерный зал, он занимается на улице, используя все подручные средства — ветки деревьев, качели, лестницы, камни и скамейки. Если ты не привык к таким излишествам, как штанги и тренажеры, ты и не расстроишься, если однажды их не окажется под рукой. И значит, никогда не позволишь себе пропустить тренировку.

"Смотри, что нам рабочие оставили", — радостно кричит Максвелл. А это две бетонные плиты килограммов по 50 каждая. Как можно догадаться, у плит нет ручек, ухватиться не за что. Они не лежат на подставках, как штанги в зале. "Лучше не найдем", — довольно улыбается мой тренер, берет и тащит одну из плит метров на 30 в сторону. Я следую его примеру, но это у меня получается не слишком гра-



циозно. "А теперь давай отнесем их обратно, – предлагает Стив и ухмыляется, наблюдая гримасу ужаса на моем лице. – Ты ведь не дашь старику победить себя, а?"

Я думаю: вот только дайте мне скамью для жима, и я покажу ему, что намного сильнее. Принесите мне пару гантелей, и я продемонстрирую свой уровень.

Но нет. Здесь только эти штуковины неудобной формы. В этом соревновании 60-летний Максвелл – царь и бог. "Знаешь, почему мне легче дается? – интересуется Максвелл. – Потому что сила – это навык, в котором важно функциональное понимание усилия и привычка к нему. А тут у меня, извини, лет на 20 больше опыта".

И ЗАСВЕРКАЛ БЕЛКАМИ

На следующее утро мы три часа едем на машине на северо-запад, в Эдирне. Бывшая столица Османской империи (с 1365-го по 1453 год), город старых мечетей и мощенных булыжником улиц. Сегодня известен по двум причинам: здесь делают декоративное мыло в форме фруктов и устраивают турнир по киркпинару.

Некоторых мои уши отпугивают. Но среди этих людей – служат знаком отличия

Городок просто взрывается на время состязаний по масляной борьбе, развлекая туристов и спортсменов концертами, ярмарками и ночными представлениями. Максвелл чувствует себя здесь как рыба в воде. Борцы на улицах внимательно смотрят на его измятые в схватках уши, а потом приветливо кивают. "Некоторых мои уши отпугивают. Но среди этих людей – служат знаком отличия, – объясняет мне Максвелл. – Не важно, из какой страны ты приехал, борцовский мир – это братство".

На следующее утро мы со Стивом смотрим парад в честь открытия турнира. И тут Максвелл еще раз удивляет меня. "Напомни, чтобы я показал тебе, как дышать, – небрежно бросает он. – Большинство парней со штангой дышат так, что с каждой тягой лишают себя нескольких лет жизни".

ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА

В шесть часов утра, даже выпив на две чашки кофе больше, чем Максвелл, я с трудом поспеваю за ним. "Сегодня будем подтягиваться. Может, еще приседать и отжиматься", – сообщает тренер. Он говорит, что обнаружил отличный турник – качели на детской площадке. "Многие слишком увлекаются разнообразием. Я же часто люблю сфокусироваться на чем-то одном. Единственное упражнение может занять всю тренировку". Если хочешь увеличить силу – разнообразие упражнений ни к чему. "Возьмем, к примеру, подтягивание, – Максвелл хватается за поперечину качелей и повисает над землей. – Ты можешь менять захват, темп, удлинять или укорачивать время отдыха между подходами. Поверь, это все, что тебе нужно, чтобы добиться роста мышечной массы".

Мы начинаем нашу перевернутую пирамиду подтягиваний – с одного раза, А дальше постепенно увеличиваем число подтягиваний до десяти за подход. Делаем столько подходов по 10 повторов, сколько можем. Потом небольшая передышка – Максвелл возвращается к разговору о правильном дыхании: "Большинство парней во время нагрузки ведут себя как на унитазе – задерживают дыхание и тужатся. Ты, кстати, делаешь точно так же". Максвелл объясняет, что это инстинктивная реакция. Таким образом повышается брюшное и внутригрудное давление, и спортсмен может сделать более мощный рывок, а кроме того, заполненная воздухом грудная клетка создает дополнительную поддержку для позвоночника. Но задержка дыхания также временно ослабляет подачу кислорода к мышцам, в том числе и к тем, которые заняты подъемом тяжести. И может вызвать паническую атаку с выбросом адреналина и гормона стресса кортизола – он парализует мышцы и задерживает процесс восстановления.

Секрет в том, чтобы, поднимая тяжести, научиться нагружать спину и дышать одновременно. Итак, сильно напряги пресс, как будто тебя сейчас ударят в живот. Теперь старайся дышать нижней частью легких и обязательно соотноси нагрузку с дыханием. "Если упражнение тяжелое – дыши чаще. Главное, дыши, ведь хуже задержки дыхания нет ничего", – говорит Стив.

СЕКРЕТ ИСТИННОЙ СИЛЫ

"Я не могу дышать, такое ощущение, что он переломал мне ребра", – с восхищением комментирует Максвелл, ловя воздух ртом. Турецкий борец Еврен Оз, который только что швырнул его на траву, подает руку, чтобы поднять Стива, и помогает ему пройтись по площадке, чтобы тот оклемался.

Стив только что получил первый урок турецкой масляной борьбы. "Другой способ победить – подставить живот противника небу", – объясняет Оз, но тут же вновь швыряет Максвелла оземь. У местных бойцов в ходу весьма странные приемы: поскольку все тела в масле и руки скользят по коже, мешая делать захваты, боец может залезть противнику в штаны и ухватить между ног, ну или сжать грудь, чтобы он не смог сделать ни вздоха.

Мы встретились с бойцом Озом недалеко от стадиона, где скоро должен был начаться третий, последний, день турнира по киркпинару. Солнце еще не под-

нялось над горизонтом, но жара уже впечатляющая — что-то около +35. Мимо нас проходят покрытые оливковым маслом мужчины, они истекают потом. Борец Оз в очередной раз кидает Стива на землю. "У меня не было ни одного шанса избежать этого захвата. Удивительно сильный парень", — сообщает Максвелл, вытирая масло с глаз.

Оз, как и большинство турецких борцов, не выглядит излишне накачанным. В нем 175 см роста, а вес около 90 килограммов. Но он мощный и быстрый, а это само определение силы. "Не та сила, к которой привыкли на Западе, — качает головой Максвелл. — Когда я был молодым, мы называли это "силой деревенского парня", и такие ребята намного — действительно намного — сильнее, чем кажется с первого взгляда".

Сегодня это называют "функциональной силой", и в Турции большинство борцов обретают ее не в качалке. Их штангами становятся их партнеры. "Мой противник сделан вовсе не из железа, – говорит Оз. – Подъем тяжестей не поможет мне победить человека".

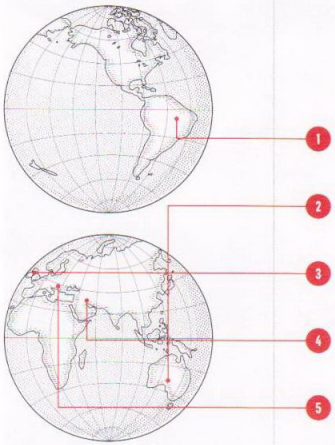
▲ **ДА У ТЕБЯ ЖАР**
Окончив схватку, борец ищет укрытия от нестерпимой жары: во время турнира по кирк-пинару она может превышать +35 градусов по Цельсию.

Считай это идеальным примером физподготовки для конкретного вида спорта. В течение следующего часа Оз показал Максвеллу серию переносов партнера, шагающих выпадов и подъемов из положения на коленях, которые придают совершенно новый смысл идее тренировки с использованием веса тела. Это изнурительная работа, и к концу их совместной сессии над полем поплыли глубокие удары барабанов, извещающих о начале матчей этого дня.

"Мы включим некоторые из этих упражнений в нашу завтрашнюю тренировку",— сообщает довольный Максвелл, пока мы идем к стадиону. Вдохновленный турецким силачом, Стив планирует начать экспериментировать на мне.

"Вот что значит быть охотником за физподготовкой", — говорит Максвелл, не обращая ни малейшего внимания на взгляды, которые бросают на него окружающие. Он все еще одет в кожаные короткие брюки, все еще покрыт маслом и достаточным количеством травы и грязи, чтобы сойти за турецкого бойца. "Везде, куда я приезжаю, я учусь чему-то новому, но практически везде я также подтверждаю одну истину: тело человека само по себе и есть лучший тренажер. И это единственное, что тебе нужно, чтобы обрести потрясающую форму". ■

ПУТЕВОДИТЕЛЬ СТИВА МАКСВЕЛЛА ПО МИРОВЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРАКТИКАМ



САМЫЕ БЕЗУМНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СО ВСЕГО МИРА

Разбавь рутину — сделай эти пять упражнений:

1/ **НАЛЕТ (БРАЗИЛИЯ)**
Займи позицию "медвежье приседание". Упрись в пол руками и пальцами ног. Колени согнуты, руки прямые, зад над лодыжками, ноги на ширине таза. Просунь левую ногу вправо под корпусом (не поворачивая корпуса), а потом проведи ее дальше по часовой стрелке за спину (нужно будет подпрыгнуть правой ногой), пока не окажешься в "позиции скалолаза" (левая нога выпрямлена, правая согнута). Сделай 10 повторов. Смени ногу.

2/ **ДРАКОНИЙ ПОВОРОТ (АВСТРАЛИЯ)**
Поставь ноги чуть шире плеч. Повернись направо, скручивая тело так, чтобы твое левое колено оказалось перед твоей правой лодыжкой, твоя левая рука была наперекрест груди, а правая — наперекрест спины. Раскрутись обратно, повтори в левую сторону. Всего 3 подхода по 20 повторов.

3/ **ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ ДРАГАНА (АНГЛИЯ)**
Возьми гантели и опусти их по сторонам, ноги на ширине плеч. Согни правую руку, подняв гантель к плечу, после чего выжми ее над головой. Вернись в исходное положение и повтори с левой рукой. Сделай по 50 на каждую руку.

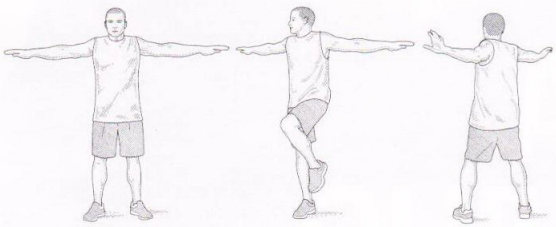
4/ **ОТЖИМАНИЯ "ПОЛУМЕСЯЦ" (ИРАН)**
Упрись в пол руками и пальцами ног, подними бедра, чтобы получилась буква Л. Теперь опустись в позицию "медвежье приседание". Передвинь колени влево, грудь при этом прижмется к левой руке. Теперь то же движение — вправо. Вернись в "медвежье приседание" и повтори, на этот раз начав справа. Продолжай менять стороны. Всего сделай 20 повторов.

5/ **ПОДТЯГИВАНИЯ НА РАЗ-ДВА-ТРИ (АВСТРИЯ)**
Возьмись за перекладину обратным хватом. Подтяни грудь на уровень перекладины (1). Задержи на 5 секунд. Опускаясь, задержись на полпути (2) и на 3/4 пути (3) по 5 секунд. Повторяй, сколько сможешь.

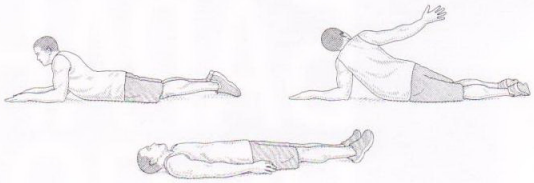
ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА ТЕЛА

Стив Максвелл перед каждой тренировкой делает разминку под названием "Перезагрузка вестибулярного аппарата". Это подготавливает его мышцы к нагрузке, а тело — к эффективному выполнению нужных движений. "Выполняй каждое упражнение по 2–3 минуты", — говорит он.

ВРАЩЕНИЕ Поставь ноги чуть шире плеч и подними руки в стороны. Вращая тело по часовой стрелке, по очереди резко поднимай колени к груди.



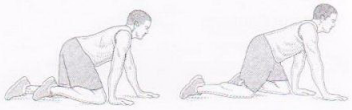
ПЕРЕКАТЫ Ляг на живот, уперев локти в пол. Посмотри через правое плечо, потянись назад правой рукой и перекатись на спину (не отталкивайся ногами). Продолжай смотреть направо, тянись левой рукой через тело и используй мышцы кора (комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника), чтобы перекатиться на живот. Вернувшись в исходную позицию, повтори в другую сторону. Продолжать менять стороны.



РАСКАЧКА Упрись в пол руками и коленями, подняв таз над лодыжками. Двигай тело вперед, опуская бедра на пол, пока не окажешься в позиции "собака мордой вверх". (Твои бедра должны быть в нескольких сантиметрах от пола). Сделай обратное движение, чтобы вернуться в исходную позицию.

ПОДЪЕМ БЕДЕР Ляг на спину, руки вдоль тела, колени согнуты, ступни на полу. Согни руки в локтях, чтобы предплечья были перпендикулярны полу. Подними бедра, чтобы тело выпрямилось в одну линию от плеч до колен. Задержись в таком положении, потом вернись в исходную позицию.

ПОЛЗКОМ Встань на карачки. Ползи вперед минуту, потом назад минуту, двигая одновременно противоположные руки и колени (т.е. левую руку с правым коленом, правую руку с левым коленом). Можешь также ползти вбок.



ИСПЫТАНИЕ БОРЦА

Максвелл разработал этот набор упражнений, чтобы развивать функциональную силу, которую демонстрируют турецкие борцы. Выполняй каждое из упражнений по 40 секунд, отдыхай 20 секунд между упражнениями. Повтори весь набор 5 раз по кругу.

1 ИНДИЙСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Прими позицию "собака мордой вниз", ноги вместе, бедра подняты, чтобы получилась буква Л. Опусти бедра и тяни тело вперед, поднимая голову и плечи к потолку. Проделай обратное движение, чтобы вернуться в исходную позицию.

2 ИНДИЙСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

Встань с прямыми, чуть вытянутыми назад руками, ладони назад. Без промедлений сначала присядь на мысках, подняв руки к груди, а потом встань, опустив руки по бокам, повернув ладони вверх. Верни руки в исходное положение и повтори.

3 ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ И ЖИМ

Возьми в правую руку гирю и опусти перед собой. Наклонившись, качни ее в сторону паха и закинь вверх, в положение "гиря на груди" (согнутый локоть, кулак напротив груди, вес на предплечье). Помогая ногами, толкни вес вверх, заводя тело под гирю и поднимая ее вертикально вверх. Вернись в исходное положение. Меняй руку через 20 секунд.

4 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПОЛОТЕНЦЕ

Повесь на турник полотенце и схватись за его концы. Повисни на прямых руках, согнув колени и перекрестив ноги в лодыжках. Сгибая руки, подтяни грудь как можно ближе к турнику. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходную позицию. Повтори.

5 ПРИСЕДАНИЯ С ПЕРЕКАТОМ

Поставь ноги на ширину плеч и опусти руки по сторонам. Сделай приседание так, чтобы таз оказался в нескольких сантиметрах от пола. Не останавливаясь, перекатись на спину, заноси ноги по дуге за голову, и попытайся пальцами ног коснуться пола за головой. Сделай обратное движение и, встав на ноги, вернись в исходную позицию.

РАЦИОН

БАРАНА НЕ ПОЗДНО

ЗАПЕКИ В ВОСКРЕСЕНЬЕ КУСОК ЯГНЕНКА И ГОТОВЬ ИЗ НЕГО ПИТАТЕЛЬНЫЕ ОБЕДЫ (ИЛИ УЖИНЫ) ДЛЯ СВОИХ МУСКУЛОВ ВСЮ РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ

Что ты знаешь о ягнятине? По содержанию аминокислот (питающих мышцы) и витаминов группы В (ускоряющих метаболизм) она обходит даже нашу любимую говядину. А еще она чудо как универсальна: хочешь — в салат режь, хочешь — в шаурму заворачивай, хочешь — в супе вари. Все, что тебе нужно, — приготовить базовый кусок мяса и, совмещая его с недорогими и несложными гарнирами, вплоть до пятницы получать от еды пользу и удовольствие.

Итак, притащи домой двухкилограммовый кусок ягненка на кости, например лопатку. Прополосни мясо под проточной водой, обсуши и уложи в форму для запекания вместе с головкой чеснока, разрезанной поперек. Щедро полей мясо недорогим красным вином (половина бутылки), добавь 600 мл воды, посоли и поперчи по вкусу, а затем засунь в разогретую до 150 градусов духовку на 2 часа. Вот и все: ниже ты найдешь рецепты разнообразных обедов с печеной ягнятиной, которые отнимут у тебя не больше получаса в день. Ну не сказка ли?

МЫШЦЫ ЗА МИНУТЫ
ЯГНЯТИНА С РИСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ВОЗЬМИ:

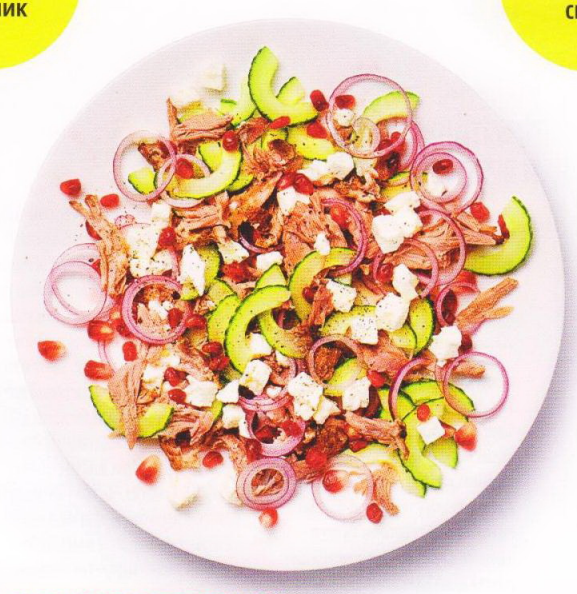
330 г ягненка
2 большие горсти (4–6 ст. л.) замороженного зеленого горошка
250 г коричневого риса в пакетиках

ПРИГОТОВЬ:

1. Никто не любит понедельники. Хорошо, что в этот тебе не нужно заниматься готовкой, ведь в холодильнике лежит сочный кусок ягненка. Осталось приготовить гарнир, и можно садиться за щедрый на белки ужин. Итак, высыпь горох в термостойкую миску и залей его на два пальца водой. Замотай посудину пищевой пленкой, проколи пленку зубочисткой в трех-четырех местах и засунь на 3 минуты в микроволновку.
2. Свари рис — на плите или в микроволновке. Для второго варианта погрузи пакетик риса в подходящую глубокую посудину с 600 мл воды и убери в СВЧ-печь на 15 минут. Затем смешай с горошком и нарезанной ягнятиной, все вместе погрей еще пару-тройку минут и наслаждайся.

495 ККАЛ
60 Г БЕЛКА

02
ВТОРНИК



ОБЕД ДЛЯ ОСТРОГО УМА
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ С БАРАШКОМ

ВОЗЬМИ:
330 г ягнятины
100 г сыра фета, покроши
1 горсть семян граната
½ головки красного лука, нарежь кольцами
½ огурца, удали семена
Соус винегрет (купи в магазине или приготовь сам)

ПРИГОТОВЬ:

1. Рабочая неделя сократилась лишь на несчастный понедельник, но не унывай, мы знаем, что тебя взбодрит: этот салат. В гранате больше антиоксидантов, чем в зеленом чае, да еще и фруктоза, которая подстегнет твой мозг.
2. Если это — твой обед, просто перемешай все ингредиенты и запихни их в коробку для ланча, захватив заправку отдельно (добавь ее в салат непосредственно перед едой, перед этим тщательно перемешав, — соус винегрет при хранении расслаивается). Уксус поможет твоей пищеварительной системе поскорее переплавить салат в топливо для мозга и стабилизирует уровень сахара в крови.

580 ККАЛ | 71 Г БЕЛКА

Приготовь соус винегрет сам

Это просто: сыпани в миску щепотку соли и перца, плесни туда же винного уксуса и тщательно взбивай венчиком, пока соль не растворится. Пропорции зависят от твоих вкусовых предпочтений. Затем, не переставая помешивать, по чуть-чуть вливай сюда же оливковое масло, пока соус не загустеет. Оливкового масла должно быть примерно вдвое больше, чем уксуса.

03
СРЕДА

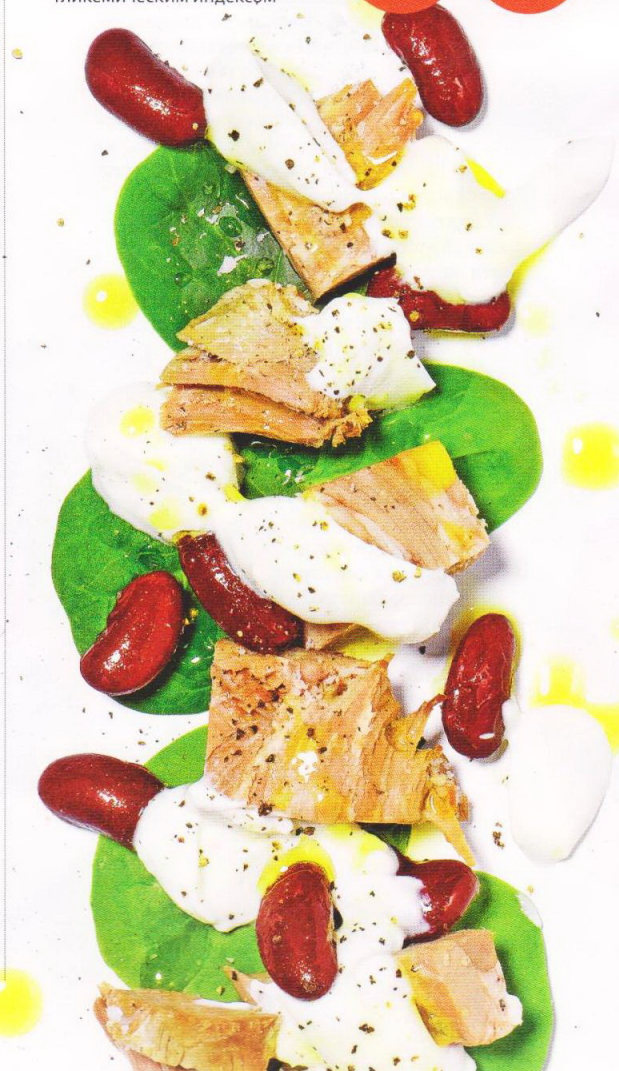
ВОССТАНОВИСЬ БЫСТРО
ШАУРМА

ВОЗЬМИ:
330 г ягнятины
1 цельнозерновую тартилью или лепешку
1 большую горсть свежего шпината
3–4 ст. л. консервированной красной фасоли
1 ст. л. греческого йогурта
1 зубчик чеснока, раздави

ПРИГОТОВЬ:

1. Выложи наструганную ягнятину, шпинат и фасоль в середину лепешки. Железо из шпината восстановит ткани мышц, а бобы с их низким гликемическим индексом стабилизируют уровень сахара в крови. Наконец, креатин из ягнятины поможет шаурме поскорее трансформироваться в топливо для твоих мускулов. Похоже, эта троица собралась раскачать твои мышцы.
2. Смешай чеснок с йогуртом, густо полей смесью начинку и заворачивай шаурму.

585 ККАЛ | 72 Г БЕЛКА



04
ЧЕТВЕРГ

ЗАРЯДИСЬ ЭНЕРГИЕЙ
ТУШЕНОЕ МЯСО ПО-МАРОККАНСКИ

760 ККАЛ

69 Г БЕЛКА

ВОЗЬМИ:

330 г ягнятины, нарежь
1 луковицу, нарежь
1 зубчик чеснока, раздави
1 банку томатов в собственном соку (400 г)
1 банку консервированного нута (400 г)
1 небольшой пакетик орехово-фруктовой смеси
150 г кускуса

ПРИГОТОВЬ:

1. В этом обеде полно заряжающих тебя энергией углеводов, и при этом он почти лишен насыщенных жиров — то что надо, чтобы задать жару в спортзале. Разогрей на большой сковороде немного оливкового масла и поджарь на нем лук в течение 5 минут, за минуту до конца добавив ему в компанию чеснок.
2. Засыпай в сковороду все, кроме кускуса, и обжаривай на медленном огне в течение 25 минут. Кускус приготовь отдельно, руководствуясь инструкцией на упаковке. Все перемешай. Получилось много (три порции) и сытно (благодаря низкому гликемическому индексу кускус будет перевариваться в течение всего дня, без перебоев снабжая тебя энергией). Ешь весь день или угости излишками приятелей.

05
ПЯТНИЦА

ПОДГОТОВКА К ВЫХОДНЫМ
ПОХЛЕБКА ИЗ ЯГНЯТИНЫ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

ВОЗЬМИ:

660 г ягнятины (все, что осталось), нарежь тонкими кусочками
Оставшуюся от ягненка кость
600 мл бульона из баранины (или просто разведи в этом же количестве воды бульонный кубик)
100 г перловой крупы
2 морковки, нарежь кружками
1 лук-порей, нарежь

ПРИГОТОВЬ:

1. Вот и вся твоя ягнятина — впрочем, ее почти хватило на неделю. Приготовь это варево, и оно укрепит твой организм на все выходные. Сложи все ингредиенты в кастрюлю, доведи до кипения, а потом вари на медленном огне в течение 30 минут. Вся суть в мозге из косточки: гликозаминогликаны улучшают и ускоряют работу твоей пищеварительной системы, а аминокислоты и здоровые жиры питают твои мышцы — тебе хватит, чем бы ты ни планировал заниматься в ближайшие 48 часов.

458 ККАЛ

58 Г БЕЛКА

А если ягненка нет?

Это факт: на российских рынках и в магазинах ты с большей вероятностью отыщешь мясо зрелого барана, чем молодого ягненка. Отличить несложно: баранина темнее, менее нежная и с более выраженным запахом, чем ягнятина. Впрочем, она тоже подходит для этих рецептов, но с одной оговоркой: запекать баранину надо немного дольше и лучше в фольге, иначе она высохнет и превратится в несъедобную подошву.

В любом случае не переживай, что твое мясо испортится в холодильнике за пять дней. Два часа томления в духовке с перцем и солью — отличный способ его надолго сохранить. На всякий случай, как остынет, запрячь его в пищевой контейнер и прикрой крышкой — так ты убережешь его от воздействия прочих продуктов в твоем холодильнике. ■

ФОТО: DAN MATTHEWS

СЕКС

НЕЛЕГКИЕ ЖЕНСКИЕ ДОЛЬКИ

МЫ СТОИМ НА ПОРОГЕ ЭПОХИ НЕВИДАННОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ РАСКРЕПОЩЕННОСТИ, И ЕСЛИ ТЫ ДО СИХ ПОР НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТАКОЕ "ТВЕРКИНГ" И "БЕЛФИ", ТО РИСКУЕШЬ ПРОПУСТИТЬ МАССУ ВЕСЕЛЬЯ. ЛЮБИМАЯ НАМИ УПРУГАЯ ЖЕНСКАЯ ПОПКА ВНЕЗАПНО СТАЛА ГЛАВНЫМ СЕКСУАЛЬНЫМ ФЕТИШЕМ ПЛАНЕТЫ — МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ТЕБЕ ИЗВЛЕЧЬ ИЗ ЭТОГО ПОЛЬЗУ.

ТЕКСТ: БЕРТ АНДЕРСОН МЛ., ФОТО: MARC VAN DALEN

КАК ЭТО БЫЛО №1

29 апреля 2011

ИСТОРИЯ ДВУХ ПОЛОВИНОК

На свадьбу британского принца Уильяма сестра невесты Пиппа явилась в платье, тесно облегающем ягодицы. Миллионы женщин задумались.

ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ: ЭТО ЕСТЕСТВЕННО

Древние греки знали толк в выдающейся женской попке — и кинь в нас античную статую, если мы не правы. Прерафаэлиты были неравнодушны к манящим окружностям. Но никогда еще задница не была дерзким, демонстративно обнаженным символом эпохи — таким, как сегодня. Открой ленту соцсети, и вуаля: созвездие накачанных фитнес-клубами женских ягодиц на любой вкус. Правила игры поменялись: в 2014 году ее пятая точка — это намного больше, чем просто инструмент соблазнения. У детки есть попка, и она показывает ее в инстаграме, покрывает татуировками, трясет ею, танцуя тверк. Что это дает тебе помимо отличных видов? Да это практически новая сексуальная революция, на гребне которой ты несешься в сторону невиданных ощущений и экспериментов.

ПРЕРАФАЭЛИТЫ: ЭТО ИСКУССТВО

Ладно, а теперь давай немного сбавим темп. Какой бы заманчивой и беззащитной она ни выглядела, это не та груша, которую можно подойти и скушать. Неловкий комплимент, неверное движение, и ты не у дел. Хорошая новость в том, что мы составили для тебя полное руководство по обращению с женским задом: как хвалить, трогать, шлепать и получать всевозможное удовольствие от попки твоей подруги. Фактически это одобренный экспертами черный ход к сексуальному раскрепощению и новым экспериментам в постели. Наслаждайся.

21-Й ВЕК: ЭТО ШОУ-БИЗНЕС!

КАК ЭТО БЫЛО №2

24 августа 2013

САД НА ЗАДНЕМ ДВОРЕ

Певица Шерил Коул демонстрирует густо татуированные ягодицы. Тенденция очевидна: прекрасный пол стремится показать себя с новой стороны.

ВКУСЫ ИЗМЕНИЛИСЬ, СУТЬ ОСТАЛАСЬ

Новая поп-культура

ИТАК, ПСИХОЛОГ И СПЕЦИАЛИСТ ПО ЯЗЫКУ ТЕЛА ДЖУДИ ДЖЕЙМС ВВЕДЕТ ТЕБЯ В КУРС ДЕЛА.

Что происходит? Зад Ким Кардашьян (американская телеведущая со скандальной славой — прим. МН) изменил мир.

Как это получилось? Засветив свой обширный "бампер" на фотографии в соцсети в октябре прошлого года, Кардашьян спровоцировала настоящий бум сетевого эксгибиционизма: миллионы ее фанаток рванулись загружать в сеть фотографии собственных булок. А за ними и все остальные женщины.

И что, такой широкий охват? Да, во всех смыслах. Красоткам нравится показывать, нам нравится смотреть: выдающаяся женская попа будит в тебе первобытные инстинкты — наши предки любили после охоты на мамонта подержаться за мясистую булочку и выбирали себе спутницу жизни, ориентируясь на зад пообъемнее.

То есть нужно жать лайк? Конечно. Эти два полушария для того и были сняты, чтобы ты их для себя открыл. Женщины сами приглашают тебя попялиться: "Оцени меня".

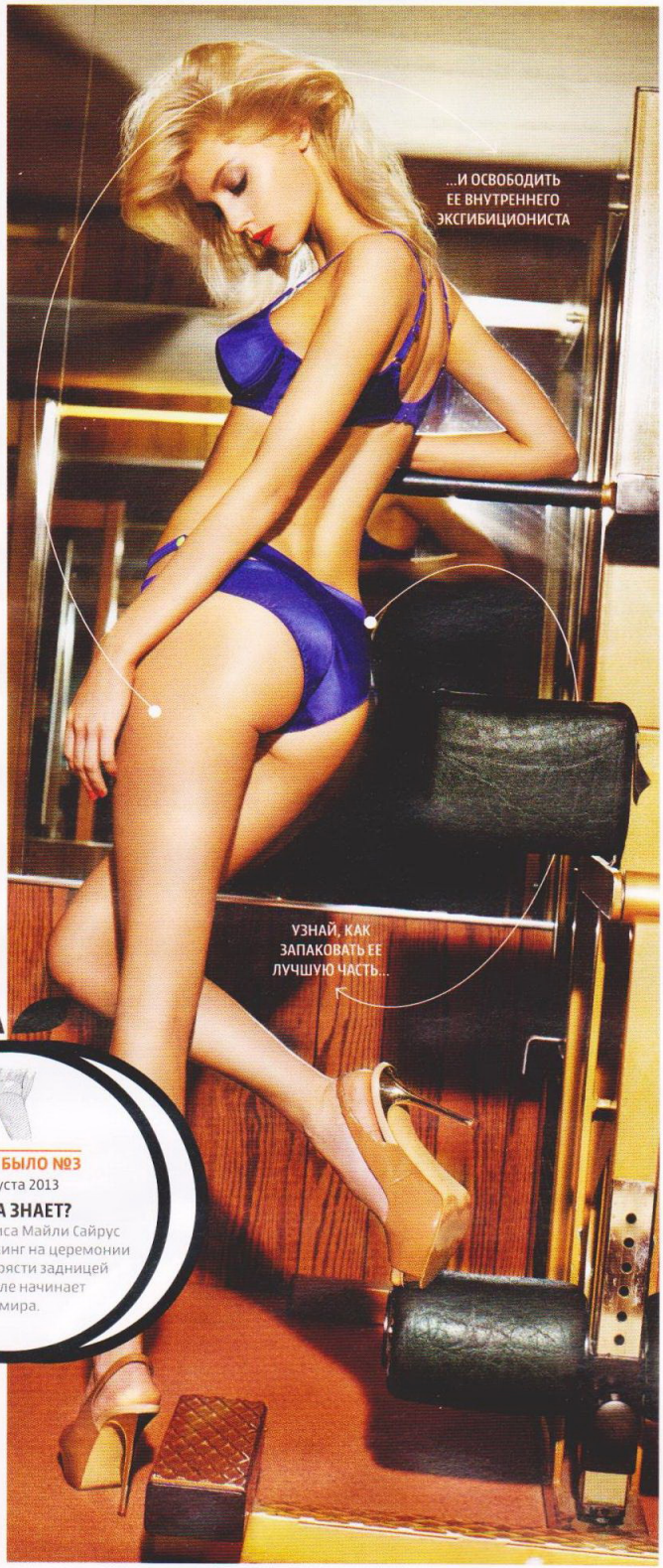
А вообще, как джентльмену вести себя на этом празднике жизни? Осмотрительно. Руками без приглашения не трогать, осторожно подбирать комплименты. Спросить не у кого — женщины и сами не знают. Мужчины никогда не упускали возможности окинуть красотку взглядом пониже спины, но вот сами красотки только начали получать удовольствие от демонстрации себя.

"Ты хорошо выглядишь" не подходит? Нет. Так ты говоришь своей маме, когда заезжаешь к ней выпить чаю.

Как насчет "ты похожа на Бейонсе?" Рискованно. Одной может понравиться сравнение с секси-знаменитостью, вторую может это оскорбить — мол, она сама по себе звезда, а не чье-то подобие.

И каков ваш совет? Не стесняйся говорить, что у нее женственные формы, употребляй универсальные комплименты, без грубостей и сальностей, и это приведет тебя туда, куда нужно.

"Покажи-ка папочке, как ты ею трясешь" не сработает? Прости, ты обречен.



КАК ЭТО БЫЛО №3

25 августа 2013

А ПАПА ЗНАЕТ?

Певица и актриса Майли Сайрус исполняет тверкинг на церемонии MTV Awards. Трясти задницей на танцполе начинает полмира.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, REX/FOTODOM

Нижнее подчеркни

СТИЛИСТ ШАРЛОТТА КЮЛЕЙ, ОДЕВАЮЩАЯ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ, ПОДСКАЖЕТ ТЕБЕ, КАК ПОДОБРАТЬ ИДЕАЛЬНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ДЛЯ ТВОЕЙ ПОДРУГИ ПО ФОРМЕ ЕЕ ФИГУРЫ.

1. МОДЕЛЬ

Пример: Кара Делевинь

Хрупкое телосложение, плечи шире бедер, попа выглядит немного плоской.

- Выбирай трусики с низкой талией, они подчеркнут ее округлости и выделят длинные ноги. Теперь любуйся ее походкой.

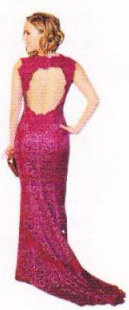
2. "ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ"

Пример: Рианна

Округлые формы, крепкое тело, заметный зад. Она никак не решит: нравится ей собственная попа, или она слишком непропорциональна.

- Подыщи короткие шортики – завышенная талия подчеркнет ее достоинства. Прозрачность добавит игривости.

3. ДИВА



Пример: Скарлетт Йоханссон

Крупные бедра, сужающиеся книзу, визуально увеличивают попу. Но на самом деле там полный порядок – ты же смотрел "Трудности перевода"?

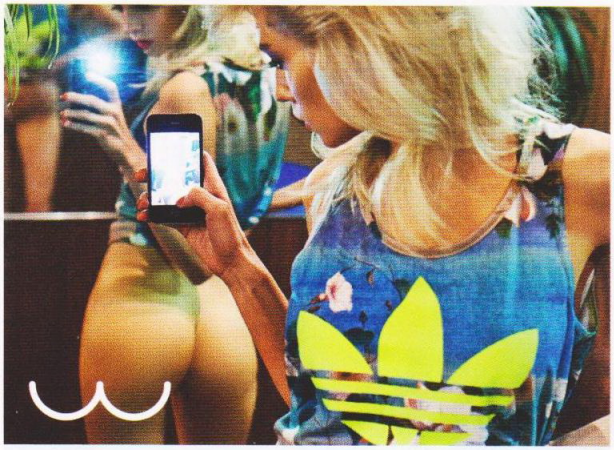
- Твой выбор – кружевные бикини. Такие придают форму, и сквозь них сексуально просвечивает кожа.

4. СЕРДЦЕ

Пример: Миранда Керр

Таким формам завидует большинство дам. Твоя единственная задача – помочь ей подчеркнуть их.

- Можешь отважиться на риск и поэкспериментировать – ведь она может носить белье любых стилей. Начни с игривых танга.



Широка моя родная

ВОТ АККАУНТЫ В INSTAGRAM ВЛАДЕЛИЦ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ В МИРЕ ЗАДНИЦ. ДЕЛО, КОНЕЧНО, НЕ ВО ВЛАДЕЛИЦАХ, А В ПОСТОЯННО ПОЯВЛЯЮЩИХСЯ НОВЫХ БЕЛФИ. ПО АНАЛОГИИ СО ЗНАКОМЫМ ТЕБЕ СЕЛФИ — СНИМКОМ САМОГО СЕБЯ, БЕЛФИ (ОТ АНГЛИЙСКОГО "BOTTOM SELFIE", Т.Е. "НИЖНЕГО СЕЛФИ") — ЭТО СНИМОК СОБСТВЕННОГО ЗАДА. НЕ БЛАГОДАРИ.

АККАУНТ В ИНСТАГРАМЕ	КТО?	ПОДПИСЧИКОВ	
Ким Кардашьян @kimkardashian	Этот зад не нуждается в представлениях	14 000 000	
Джен Селтер @JenSelter	Интернет-королева приседаний — и попа в доказательство титула	3 400 000	
Изабель Гулар @iza_goulart	Модель нижнего белья Victoria's Secret, ее спортивная форма лучше твоей	1 000 000	
Роза Акоста @rosaacosta	Фитнес-тренер и балерина	530 000	
Анастасия Эшли @anastasiaashley	Лучшая попка среди профессиональных серфингисток	466 000	
Лаис Делеон @laisdeleon	Спрашивал хорошие формы? Вот экспортные, из Бразилии	400 000	
Наталья Захарова @yourleo	Модель, предприниматель, обладательница хорошей попки. Не знаем, что важнее	230 000	
Рэйчел Малдун @bodyofrachael	В Австралии она выиграла чемпионат бикини. Хочешь узнать, что ей помогло?	19 000	

Мастер-класс по шлепкам

МИСС ИНГЛЭНД, СОВЛАДЕЛИЦА СЕТИ ПОПУЛЯРНЫХ СЕКС-ШОПОВ COCO DE MER (ОНИ ДЕЛАЮТ ДОСТАВКУ И В РОССИЮ — ПРИЦЕНИСЬ НА COCO-DE-MER.COM), РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ОТШЛЕПАТЬ ЖЕНЩИНУ.

1

НАЧНИ С РАЗГОВОРА

Просто так твои грубые мужские руки ни одна красотка к своей драгоценности не подпустит. Так заговори об этом: "То, что ты настолько уверен в себе, что поднимаешь эту тему, уже сексуально, — поясняет эксперт. — Спроси у нее, что она думает о властных сексуальных играх? Например, о шлепках?"

2

ПРИСТУПАЙ

Для первого раза лучше выбери момент, когда вы оба трезвые: чтобы все не закончилось курьезом или хуже — скандалом, вам стоит себя контролировать. "Придумайте три стоп-слова, которые помогут ей управлять процессом: "красное" (стоп!), "желтое" (помедленнее!) и "зеленое" (продолжай!)", — советует Мисс Инглэнд. Перегни ее через колено и шлепай — сначала плоской ладонью, затем согни ладонь "лодочкой", это изменит ощущения. Помни, возбуждает не только боль, но и сам акт подчинения.

КАК ЭТО БЫЛО №4

13 ноября 2013

НАПРИСЕДАЛА

Модель Кэндис Свейнпол публикует в сети фото своих приседаний — и женщины всего мира начинают тренировать ягодицы.

3

ПРИЦЕЛЬСЯ

"Если она не против, попробуй шлепалку (так незамысловато называется дощечка для шлепков. Внешне напоминает ракетку для пинг-понга — прим. МН), — убеждает эксперт. — Лучшие ощущение дают кожаные шлепалки. Когда ее ягодицы порозовеют, шлепай по самому приятному месту — по середине нижней части попы, около гениталий. Ты попадешь по нервам, которые уходят прямо в пах. Очень приятные ощущения". И для твоей подруги тоже.

4

ПОМАССИРУЙ

Когда твоя подруга использует условное стоп-слово, чтобы завершить сеанс, помассируй красоткину попу кремом или гелем с охлаждающим эффектом: "Это успокоит ее кожу, и поглаживания будут ей приятны после шлепков", — уверена Инглэнд. Ну а теперь помоги ей что-нибудь сделать с накопившейся сексуальной энергией.

Дорога на зад

РЕЙНА ЛИПШИЦ, АВТОР КНИГ ПО ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ И ВЕДУЩАЯ ТЕМАТИЧЕСКИХ ТОК-ШОУ, СОСТАВИЛА НОВЫЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ С ЖЕНСКОЙ ПОПКОЙ. ЗВУЧИТ РАЗУМНО:

Соизмеряй свою силу

Помни — ты не спелую грушу выбираешь. Большинству женщин нравится, когда их попу сжимают, но не надо цапать ее за ягодицу так, словно она пытается от тебя сбежать. "Следи за ее реакцией, — советует Липшиц, — ей приятно больно, или просто больно?"

Работай пальцами

"Во время секса палец, исследующий глубины ее тела с другой стороны, может дать ей очень приятные ощущения. Но обязательно дай ей сначала понять, куда твой палец направляется, и остановись, если почувствуешь сопротивление", — советует эксперт. Будь нежен и осторожен, сразу пускать в ход твой большой палец не стоит.

Говори

Ты знаешь, как женщина любит слушать. Используй это — чтобы получить доступ в "нижний отдел", тебе придется отыскать пару кодовых слов. "В данном случае подойдет "у тебя потрясающая задница", — подсказывает Липшиц, — скажи это и ласково сожми ее попу, она растает как воск".

Используй новые позы сзади

"Одних женщин заводит, когда их берут, внезапно нагнув над стулом, других — когда приказывают лечь лицом вниз, — делится секретами наш эксперт, — пробуй разное, и ты поймешь, что ей нравится".

Придержи язык

"Никогда не начинай делать ей римминг неожиданно", — предупреждает Липшиц. Лучше поступи так: отправьтесь вместе в душ, начни целовать ее шею, затем спину и медленно опускайся к точке назначения. Убедись, что она поняла твои намерения, и, если не уверен, поинтересуйся, не против ли она.

Не юли

"Затевая анальный секс, не притворяйся, будто "ошибся дверью", — советует эксперт. — Если ты предупредишь о своих намерениях заранее, выше шанс, что она согласится". И всем будет приятнее, если ты не забудешь про смазку.

Уступи ей, чтобы получить свое

"Главное правило хорошего анального секса — дать ей немного контроля, — уверяет Липшиц. — Ляг на спину и усади ее сверху, так она сможет контролировать темп и глубину проникновения". Не торопи события и дай подруге почувствовать, что она у руля, — так ты разбудишь в ней желания, о которых она и сама не догадывалась.

Мастер-класс по тверкингу

ВЕЛИК ШАНС, ЧТО УЖЕ ЭТИМ ЛЕТОМ В ОДНОМ ИЗ ДИСКО-КЛУБОВ КАКАЯ-НИБУДЬ КРОШКА ИЗОБРАЗИТ ПЕРЕД ТОБОЙ ТВЕРКИНГ (ТАНЕЦ ПОПОЙ, КАК УВИДИШЬ — НИ С ЧЕМ НЕ ПЕРЕПУТАЕШЬ). ВЫУЧИ ЭТИ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА ТАНЦПОЛЕ, ЧТОБЫ НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ. ИНСТРУКТОР ПО ТВЕРКИНГУ ДАЙЯНИ ВИЙЕВАРДЕН РАССКАЖЕТ, КАК ПЕРЕЙТИ ОТ ИГРИВЫХ ТАНЦЕВ К СОБЛАЗНЕНИЮ.

1

ПОЙМАЙ ЕЕ ВЗГЛЯД

Тверкинг — диковатый, страстный брачный танец. Любой антрополог был бы от этой картины в восторге, впрочем, как и ты. "Она поворачивается к тебе спиной, наклоняется и совершает круговые движения ягодицами, следуя ритму, — объясняет правила Вийеварден, — когда она обернется, поймай ее взгляд. Не отводи глаза. Смотри, но не трогай ее, пока она сама не предложит или не начнет к тебе прижиматься".

2

КАК НЕ НАДО

Худший танцор — тот, кто повторяется в движениях и почти не шевелит руками. Такие результаты дал опрос, проведенный сотрудниками Нортумбрийского университета (Великобритания). И никогда не пробуй станцевать тверкинг сам. Поверь, никто на всей планете не хотел бы это видеть.

3

РУКИ ВВЕРХ

Совершай движения, в основном, верхней половиной тела — поворачивай корпус, пританцовывай руками. Наш эксперт советует тебе положить партнерше руки на талию (после того как она пригласит тебя к этому), и никуда больше. Эта крошка трясет перед тобой задом, как в последний раз, — думаешь, она постесняется сказать, если захочет чего-то еще?

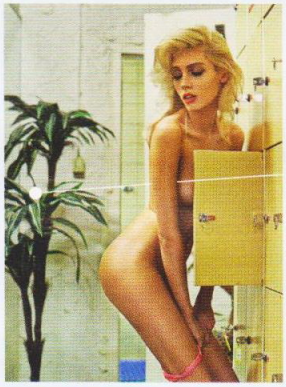
4

СБЛИЖАЙСЯ

"Продолжай ловить ее взгляды и танцевать, — завещает Вийеварден. — Некоторые парни просто встают, как истуканы, вытаращив глаза на ее задницу". Таким вряд ли достанется гран-при. Хвали ее движения, не попу. Комплименты убеждают человека, что он ведет себя правильно, с той же эффективностью, что и денежные вознаграждения. Вот и все: теперь предложи ей выпить.

Обратная сторона порно

ПОРНОРЕЖИССЕР ЭРИКА ЛАСТ — О ТОМ, КАК ПРЕВРАТИТЬ "АКТРИСУ ВТОРОГО ПЛАНА" ТВОЕЙ ПОДРУГИ В НАСТОЯЩУЮ ЗВЕЗДУ.



DIE BENUTZUNG IST NUR
DIE TRAININGSZEIT BESTIMMT
ПРАВИЛО ПОРНО #1: ПОСТАВЬ ПРАВИЛЬНЫЙ СВЕТ
ПРАВИЛО ПОРНО #2: НАЙДИ ПРАВИЛЬНЫЙ УГОЛ
ПРАВИЛО ПОРНО #3: НЕ ТОРОПИСЬ. ПОЛУЧАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

"Я 10 лет снимаю порно для женщин. Оно нежнее того, что смотришь ты, и отличается вниманием ко всем этим глупым деталям, от которых возбуждается твоя подруга. Я подметила несколько вещей, которые могут здорово поднять градус происходящего в постели, — не важно, включена при этом камера или нет.

Те фильмы, которые смотришь, непривлекательны для женщин. Это последовательность атлетических поз, которая никогда не меняется, в этом сексе нет чувственности, а тем более — страсти. Это не тот секс, которого я хочу. Первым делом разберись со светом. Теплое естественное освещение потрясающе выглядит на обнаженном теле. Открой шторы и займись сексом днем.

Со многих ракурсов задница смотрится не очень выигрышно. Лучшую картинку дает любая позиция, в которой мужчина видит попу партнерши прямо перед собой. Подойдут вариации позы "по-собачьи". Кстати, вместо того чтобы стоять обоим на коленях на кровати, попробуйте сделать это стоя — пусть твоя партнерша наклонится, опираясь на ту же кровать, стену или стол. Другой вариант — она сидит у тебя на коленях, спиной к тебе. И если ты до сих пор не купил большое зеркало — сделай это скорее. Даже в обычной позе "она сверху" ты сможешь насладиться первоклассным видом, а учитывая, как такой вид возбуждает женщин, — еще и первоклассным сексом.

Лучший совет, который я могу дать? Общайтесь, не торопитесь... и наслаждайтесь". ■

КАК ЭТО БЫЛО №5

11 декабря 2013

АВТОПОРТРЕТ НАОБОРОТ

Через три месяца после родов Ким Кардашьян публикует фотографию своего зада, вернувшегося в завидную форму. Мир узнает о белфи.

НИКОГДА НЕ ВЫЛ НА ЛУНУ?

НАСКОЛЬКО ТЫ СОЦИОПАТ? ПРОЙДИ ТЕСТ

№1

КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К СВОЕМУ РЕЗЮМЕ?

А С ТРЕВОГОЙ — В НЕМ НЕ ТАК УЖ МНОГО ПОБЕД ☐

Б КАК К РОДНОМУ ДИТЯТИ — Я ВСЮ КАРЬЕРУ ПЫТАЛСЯ ЕГО УЛУЧШИТЬ ☐

В С ГОРДОСТЬЮ: ОНО ВПЕЧАТЛЯЕТ. НО ТАМ ВСЕ ВЫДУМКИ ☐

№2

ВОЛК СЕБЕ ТОВАРИЩ

ЕСЛИ ТЕБЕ ПЛЕВАТЬ НА СКВЕРНЫЕ ОТЗЫВЫ В ПРЕССЕ, ТО БЫТЬ СОЦИОПАТОМ ДАЖЕ ВЫГОДНО. ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ СЕКС, ВЛАСТЬ, НЕСМЕТНЫЕ БОГАТСТВА — ЧТО ТУТ ПЛОХОГО? БРИТАНСКИЙ MH ПОПРОСИЛ ЭНДИ ДЖОНСА — ТИПИЧНОГО ДОБРЯКА И ТРЯПКУ — ПРИМЕРИТЬ АМОРАЛЬНОСТЬ НА СЕБЯ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТ НА ВОПРОС: МОЖЕТ ЛИ ОВЦА В ВОЛЧЬЕЙ ШКУРЕ ПОКУСАТЬ ТАК ЖЕ СИЛЬНО, КАК И ПРИРОЖДЕННЫЙ ВОЛК?

ТЕКСТ: ЭНДИ ДЖОНС, ФОТО: SUN LEE

"Таких людей, как ты, я называю эмпатами (от "эмпатия" — способность сопереживать чувствам другого человека — прим. МН). Эмпаты слабы. Вы все время говорите, потому что хотите оправдаться и объяснить свои действия. Вы выдаете информацию о себе, вы — сама уязвимость, вы сдаете свои позиции еще до того, как кто-то на них претендует. Вам нужно только одно — показать, какие вы хорошие, воспитанные люди. Это не работает".

Человек, который судит обо мне так откровенно, — мой новый наставник, женщина, которая откликается на имя М. Е. Томас. Себя она характеризует так: "Успешный адвокат и знаток права с необыкновенно красивой грудью". Однажды она рассталась с парнем только потому, что его отец заболел раком — и "в этих отношениях стало не так весело". Томас утверждает, что "никогда в жизни не чувствовала себя беспомощной". И теперь она собирается научить меня быть таким, как она.

Томас — "самопровозглашенный" социопат. Свою настоящую личность она держит в секрете и с гордостью выставляет себя как "человека, поднявшегося над условностями". Единственная причина, по которой она согласилась стать моей наставницей, — желание прорекламировать свою книгу "Откровения социопата" (Confessions of a Sociopath, в России не издавалась — прим. МН). "Мне приходится запоминать эмоциональные проявления других людей, чтобы подражать им, — говорит она, — потому что для меня все эти нервы неестественны".

Социопаты не могут общаться искренне и чувствовать глубоко. Они отличаются асоциальным, а порой и деструктивным поведением. Они эгоцентричны, склонны к манипулированию другими людьми, они часто паразитируют на отношениях. У некоторых, как выясняется, есть красивая грудь. Так зачем же добропорядочному мужчине быть таким?

Ну, могу сказать следующее. Мне уже пять лет не повышали зарплату. Преобладающий в моей конторе деловой стиль — когда любимчикам прощают все ошибки, а на тех, кто готов трудиться, сваливают всю черную работу — давно сидит у меня в печенках. Психологи говорят, что на каждые 25 человек в среднем приходится один социопат, и знаешь что? Вероятность того, что этим красивым словом называется и твой босс — 4/1! Доклад, опубликованный в Journal of Business Ethics (США), утверждает: одна из причин банковского кризиса 2008 года — то, что на руководящих местах в международных финансовых группах засело слишком много социопатов.

НАСКОЛЬКО ХОРОШО ТЕБЯ ЗНАЮТ КОЛЛЕГИ?

А МЫ ПОЧТИ НЕ РАЗГОВАРИВАЕМ. ЭТО К ЛУЧШЕМУ..... ☐

Б ОНИ ЗНАЮТ, КАК ЗОВУТ МОЮ ЖЕНУ И ЧТО Я ПРЕДПОЧИТАЮ ИЗ ВЫПИВКИ..... ☐

В НА РАБОТЕ Я НОШУ МАСКУ. МНОГО МАСОК..... ☐

№3

У них нет совести, а есть лишь жажда наживы (смотрел "Волк с Уолл-стрит" с Лео Ди Каприо? Это как раз такая история). И где эти люди сейчас? Живут в своих особняках (каждый — больше, чем мой) и ждут следующего бонуса. Добряки финишируют последними, а безжалостные ублюдки скрываются за горизонтом, оставляя за собой дорожку из выброшенных стодолларовых купюр. Если так живут все социопаты, то я тоже хочу.

Хотя забудем на время о долларах. Для начала мне надо хотя бы уволить приходящую уборщицу Ольгу. Она нравится моей супруге Дженнифер, хотя работает Ольга так себе. И я плачу 40 фунтов в неделю человеку, который бьет посуду и развозит грязь по полу тряпкой? План эмпата: предупредить об увольнении заранее, пробормотать что-то вроде "это не ваша вина, а моя" и дать в дорогу выходное пособие в размере месячной оплаты. Слабаки.

Социопаты не просто берут, что им нужно, наставляет меня Томас. Они берут больше. "К примеру, один мой друг продает машину за 5000 фунтов, а другой ищет такую же за 10 000 фунтов. Обычный человек просто сведет их друг с другом. Только не я. Я куплю у первого, продам второму и удвою свой капитал".

СОЦИОПАТ VS ПСИХОПАТ

ОДИН — ИСКУСНЫЙ МАНИПУЛЯТОР, ДРУГОЙ — ПРИРОЖДЕННЫЙ УБИЙЦА. ПОЙМИ РАЗНИЦУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАДЕВАТЬ МАСКУ

НАПОМИНАЕТ ХОЛМСА	НАПОМИНАЕТ МОРИАРТИ
В ЧАСТНЫХ РАЗГОВОРАХ С КОЛЛЕГАМИ ПРИНИЖАЕТ ТЕБЯ	КИДАЕТ В ТЕБЯ СТЕПЛЕР ВО ВРЕМЯ СОВЕЩАНИЯ
БУДЕТ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ТВОЕЙ СЕСТРОЙ, ПОТОМ БРОСИТ ЕЕ	ПЕРЕСПИТ С ТВОЕЙ ЖЕНОЙ И ПРИШЛЕТ ТЕБЕ ВИДЕО
НА ОБЕД ПРИХОДИТ ВОВРЕМЯ, НО "ЗАБЫВАЕТ" СВОЙ КОШЕЛЕК	ОПАЗДЫВАЕТ И КРАДЕТ ТВОИ 500 РУБЛЕЙ, КОГДА ТЫ ОТВОРАЧИВАЕШЬСЯ
УТЕШАЕТ ТЕБЯ ПО ПОВОДУ ПРОВАЛЕННЫХ ЗАДАЧ, НО ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ К ЭТОМУ ВНИМАНИЕ	СТАВИТ ТЕБЯ В "НЕВИДИМУЮ КОПИЮ" ПИСЕМ ТВОЕМУ НАЧАЛЬНИКУ С АРГУМЕНТАМИ, ПОЧЕМУ ОН БОЛЬШЕ ДОСТОИН ПРЕМИИ, ЧЕМ ТЫ
РЕДКО ПОПАДАЕТСЯ, НО ВСЕГДА ИМЕЕТ В ЗАПАСЕ ОПРАВДАНИЕ, ПРОСТО НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ	ДЕЙСТВУЕТ ИМПУЛЬСИВНО И ОСТАВЛЯЕТ СЛИШКОМ МНОГО СЛЕДОВ, ТАК ЧТО КОГДА-НИБУДЬ ПОПАДЕТСЯ

НАСКОЛЬКО ОТКРОВЕННА ТВОЯ СТРАНИЧКА В СОЦСЕТИ?

А ТАМ ЕСТЬ ВСЕ: СЕЛФИ, ВЕЧЕРИНКИ, ПЛЕЙЛИСТЫ ..... ☐

Б ПРОСТО ФОТКИ ИЗ ОТПУСКА И ПАРА ЛАКОНИЧНЫХ ПОСТОВ..... ☐

В Я НАМЕРЕННО СОЗДАЮ ТАМ ЛОЖНЫЙ ОБРАЗ..... ☐

№4

Приободренный столь безжалостно простой логикой, я подхожу к Ольге в понедельник (день уборки).

– Ну все. В ваших услугах я больше не нуждаюсь.

– Хорошо, тогда до следующей недели.

– Нет. Мне вообще больше не нужна уборщица.

– Но Дженнифер... – начинает она.

– Нет. Я сказал, вы мне больше не нужны.

Я соврал Джен, что Ольга придет на следующей неделе, а в нужный день сам убрал в доме – нарочно кое-как. Джен заметила беспорядок. "Знаешь, а ты был прав, Ольгу надо уволить". Я предложил сделать это сам, прикрыл свои делишки и заначил 40 фунтов. Правда, потом у меня проснулась совесть, и я угостил Джен ужином (потратил больше). Все-таки в глубине души я – честный человек и миляга. Я амбициозен, но слишком осторожен. При этом часто думаю, как многого смог бы добиться, веди я себя пожестче.

Обретая клыки

Социопат всегда действует, исходя из собственной примитивной выгоды. Как и психопаты, социопаты неискренни. Но психопаты импульсивны, а социопат все тщательно планирует. Психопаты не могут поддерживать отношения, а социопаты манипулируют людьми и их эмоциями. Ну и самое главное: по распространенной у психиатров гипотезе, психопатами чаще рождаются, а социопатом можно стать – в результате психотравмы или просто по прихоти житейских обстоятельств.

Чем больше я читал об этом, тем больше вдохновлялся. Социопаты – люди устремленные, стресс их не берет. А психолог Кевин Даттон вообще сравнивает их эгоистичное поведение с солнечным светом: слишком много – вредно, но небольшие регулярные дозы показаны всякому. Я решаю стать "чуть-чуть придурком" и берусь за дело.

Следующие несколько дней проходят под знаком маленьких социопатических побед. В метро я положил свою сумку на сиденье рядом, потому что так удобнее. Собирателю средств на благотворительность на улице всласть разъяснил, почему я ничего ему не дам. Другу позволил угостить меня выпивкой три раза подряд. Каждый раз меня прошибал холодный пот от неуверенности, зато экономия составила целых 15 фунтов стерлингов.

Мой патологический аппетит растет после разговоров с бывшим аналитиком фондовых рынков Джерентом Андерсоном. Хотя он и не социопат (по его словам), он с удовольствием вел себя как таковой, а потом ушел из банка, чтобы написать книгу откровений "Парень из Сити" (Citiboy, в России не издавалась – прим. МН). "Чтобы жить среди финансистов, нужно перенять их черты", – говорит он. Ненормальная жадность у них – само собой разумеющаяся вещь, но, по словам Андерсона, еще одной характерной чертой корпоративных социопатов является неуемный секс. "Повсюду – на бирже, на площадке для сквоша, в постели – они получают то, что хотят", – рассказывает он.

Я смотрю на Джен. Я люблю ее – хочу ее. Но будем откровенны, когда она ложится в постель, на ней одежды больше, чем на эскимоске. Все эти застегивающиеся наглухо пижамы должны исчезнуть. Пока она принимает душ, я прячу неправильные тряпки в глубины гардероба, а взамен кладу на кровать комплект нижнего белья с прорезями от Agent Provocateur (дарил я, надето лишь однажды). Но не успел я отвернуться – белье исчезло, а на Джен все те же курточка и штанишки с Чиполлинами. Мысленно делаю пометку: слишком деликатная попытка.

Как кусаться сильно

Я имею честь быть приглашенным на свадьбу друга Стюарта в качестве свидетеля. Я должен организовать мальчишник, но другие друзья Стюарта уже вроде договорились "оторваться" на поле для гольфа. А я ведь ненавижу гольф. Эмпат во мне отозвался бы фальшиво-радостно ("Гольф? А почему бы и нет?") – и провел бы следующие несколько дней в унынии. А что же социопат во мне? Все просто. Никакого гольфа. Я лезу в раннюю переписку с Томас, выискивая рецепты поведения, которые потребуются мне, чтобы манипулировать группой малознакомых мужчин. Кстати, письма от Томас – это убедительная смесь лести ("Тебе это знакомо, поскольку ты журналист") и недоступности ("Меня не будет весь день, но попробуй позвонить"). Она не оставляет времени для длинных обсуждений.

Я отправляю письмо участникам мальчишника: "Привет, ребята, я все устроил. Стюарт хочет что-то спортивное, так что мы отправляемся на два дня на скачки в Челтнем. Я забронировал нам отель (ссылка ниже). Если вы ничего не

КТО-ТО ПРИПИСЫВАЕТ СЕБЕ РЕЗУЛЬТАТ ТВОЕГО ТРУДА. ЧТО БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ?
А ПОЖАЛУЮСЬ В ПОДРОБНОСТЯХ ДРУГУ НЕ С РАБОТЫ
Б МЯГКО ПОГОВОРЮ С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ С ОБИДЧИКОМ
В МАЛОВЕРОЯТНО. СКОРЕЕ, БУДЕТ НАОБОРОТ
№5

знаете о скачках, не волнуйтесь! Я помогу разобраться с программой и отличить голову клячи от хвоста. К следующей неделе надо собрать 400 фунтов".

Никаких хиханек да хаханек, никакой дискуссии, никакого выбора. Я взял то, что устраивало меня, и наплевал на всех остальных. А выглядит даже не нагло, поскольку я выполнил единственное пожелание Стюарта — "сделать все в спортивном стиле". Никаких солнечных ванн, никаких клюшек, только лошади и мокрое поле для скачек.

Звонит Стюарт.

– Слушай, некоторые парни беспокоятся...

– Дружище, не волнуйся, — я спокоен и весел.

– Ну, ребята, они...

– Они прекрасно проведут время!

Я сознательно пресекаю любые попытки обсудить вопрос. А потом использую ложь:

– Все сказали, что это классная идея (ложь!), мне сделали огромную скидку (ничего такого не было!) и там будет полно кобылок (в смысле — лошадей).

И решающий довод: "Неужели тебе хочется все переделать за неделю до свадьбы?" Он отключается. На этот раз я даже не чувствую вины. Ощущение победы перекрывает любой стыд. Мы прекрасно проведем время, и мне не придется играть в гольф. Все было очень просто.

В спальне я продолжил свою кампанию против халатиков и курточек. Теперь я не намекал и не просил, а просто сказал, чего хочу. Сработало. "Мне нравится эта игра в господина", — мурлыкает Джен, примеряя кружевной комплект, который я выбрал. Но я несколько растревожен этим разговором. Быть социопатом по электронной почте — это одно, а лицом к лицу — совсем другое.

Перед заходом в редакцию Men's Health я поправляю галстук и мысленно пробегаюсь по намеченному плану. Я собираюсь попросить больше денег за эту статью и предоставить список (выдуманных) затрат. Я применю навыки социопата против того самого человека, который попросил меня выучить их, — против моего редактора Яна Тейлора. Если у меня получится, это будет доказательством того, что социопатом и в самом деле можно стать.

ТЫ ВКЛЮЧЕН В ПРОГРАММУ "БУДУЩИЕ ТОП-МЕНЕДЖЕРЫ НАШЕЙ КОМПАНИИ"?

А А У МОЕЙ КОМПАНИИ ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОГРАММА? ..... ☐

Б НЕ УВЕРЕН. МОЕ РЕЗЮМЕ УЖЕ ЛЕЖИТ В ПАРЕ ДРУГИХ МЕСТ ☐

В ДА, И ВСЕ МОИ КОНКУРЕНТЫ БУДУТ УНИЧТОЖЕНЫ ..... ☐

Ян жмет мне руку и ведет в кофейню. В нем 196 см роста — он выше, чем я думал, — но я говорил с Джо Наварро, бывшим агентом ФБР, и он научил меня трюкам манипулятора. "Социопаты используют мелкие приемы, чтобы задать тон встречи, — рассказал мне он. – Говорят, где тебе сесть, или трогают тебя (нарушая личное пространство), якобы снимая ворсинку с твоей рубашки".

Я с ходу беру контроль в свои руки. "Не в этой кофейне", — провозглашаю я и веду Яна туда, где нравится мне. Внутри я прошу официанта сделать музыку тише и предоставляю Яну платить по счету. Веду себя обворожительно, но над его шутками не смеюсь. Подсознательно он уже ждет моего одобрения, хотя должно быть наоборот.

Я перехожу на ступеньку выше. "А твой босс классный парень, не так ли?" — вопрошаю я, переходя к абсолютно вымышленной истории о встрече с его начальником на какой-то там вечеринке. Я в самом деле видел этого человека — выследил его и некоторое время шел следом по улице. Томас сказала, что ссылка на босса придаст мне авторитетности в переговорах с Яном. "Боссу понравилась моя прошлая статья", — продолжаю я врать, набивая себе цену.

Ян моргает — он или нервничает, или впечатлен.

– Да, хорошая заметка.

– Отлично! Я хочу больше денег за новую статью. И я хочу сдать ее в следующем месяце.

– Но мы же договаривались, что ты сдашь ее завтра?

– Да, но в ходе подготовки я сильно расстроил моих друзей (типа того), поругался с семьей (ложь) и сильно изменился сам (как ужасно!). Я заслужил больше денег и времени на работу. (Отметь использование местоимения "я" и то, как я потребовал сразу две уступки за раз).

– Нет, так дело не пойдет...

– Почему нет? — поддразниваю я, про себя хихикая. – Ты ведь начальник в своем подразделении, ты можешь жонглировать бюджетом.

Несмотря на лесть, Ян выглядит по очереди рассерженным, обеспокоенным, растерянным. "Послушай..." – говорит он, похоже, собираясь настаивать на своем.

Моя маска все еще держится на лице, но сердце бьется как бешеное. Я продолжаю рассказывать о своих проблемах, чтобы он уступил хоть в чем-нибудь. В чем угодно.

Маска сползает

Результат? Полная победа. Ян пообещал увеличить гонорар и дал отсрочку, но теперь наверняка будет увиливать под благовидными предлогами от любой встречи со мной. По правде сказать, я и сам бы не сел за стол с таким, как я сейчас.

Власть без провалов — это так волнующе. В последний месяц я вел себя ужасно, но каждый раз получал то, что хотел. На моем кармическом счету минус, но по жизни я выхожу победителем.

И все же для меня социопатия — это маска, личина. Я не могу носить ее постоянно. Тяжело бороться со стыдом, да и постоянно просчитывать интриги очень утомительно.

Джен утверждает — она даже не поняла, что я стал социопатом. Она считает, что я просто был "более эффективен". Но я не смогу больше заставить себя манипулировать ею. И тебе не советую носить маску дома.

Ну а вне дома она может быть как доспехи. Необязательно быть хамом и интриганом, но мне — тряпке и зайцу в душе — время от времени полезно побыть тем, кто помнит прежде всего о своих интересах. ■

ТЫ СОЦИОПАТ?

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ А ТЫ ДОБЫЧА ДЛЯ ЛЮБОГО ОФИСНОГО СОЦИОПАТА: ТЫ ЖЕЛАЕШЬ УГОДИТЬ, НЕ МОЖЕШЬ СКАЗАТЬ И СЛОВА ПРОТИВ, ЛЕГКО ОТХОДИШЬ В СТОРОНУ.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ Б У ТЕБЯ ЕСТЬ ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА, НО ГЛУБОКО ВНУТРИ ТЫ ПРОСТО ДУШКА. ТЫ ПРОЯВЛЯЕШЬ БЕЗЖАЛОСТНОСТЬ РАЗВЕ ЧТО ЗА ИГРОЙ В ПОКЕР.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ В ТЫ КАК СТАЛЬ — ТЩЕСЛАВНЫЙ, ХОЛОДНЫЙ И РАСЧЕТЛИВЫЙ. ДАЖЕ ТВОИ ПАРТНЕРЫ БОЯТСЯ ТЕБЯ. ИЛИ ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО ОНИ ДОЛЖНЫ...

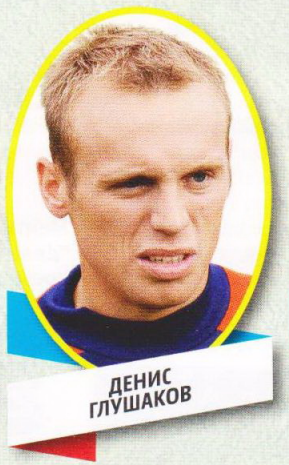
ИГОРЬ АКИНФЕЕВ

ЮРИЙ ЖИРКОВ

АЛЕКСЕЙ БЕРЕЗУЦКИЙ

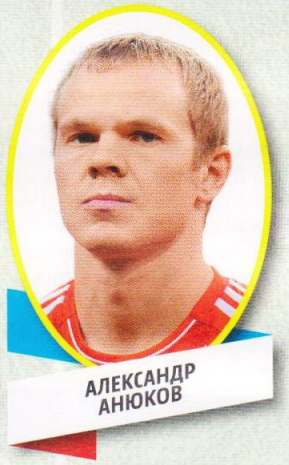
ДМИТРИЙ КОМБАРОВ

АЛЕКСАНДР САМЕДОВ



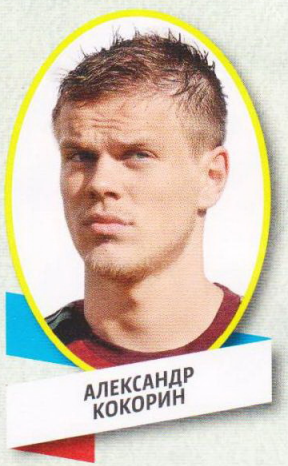
ДЕНИС ГЛУШАКОВ

ИГОРЬ ДЕНИСОВ



АЛЕКСАНДР АНЮКОВ

ВАСИЛИЙ БЕРЕЗУЦКИЙ

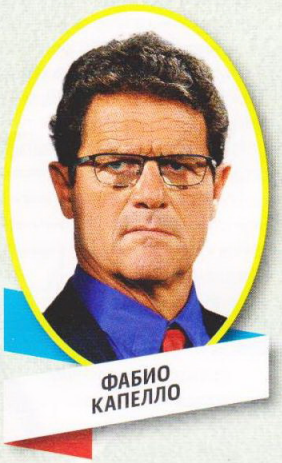


АЛЕКСАНДР КОКОРИН

ВЛАДИМИР БЫСТРОВ

СПОРТ

КОГДА ВОРОТА БЫЛИ БОЛЬШИМИ



ФАБИО КАПЕЛЛО

ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ТРЕНЕР СБОРНОЙ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ — ФАБИО КАПЕЛЛО? ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЯ ПРАВДА. МЫ НАШЛИ НАСТАВНИКОВ НАШЕЙ КОМАНДЫ, БЕЗ КОТОРЫХ ОНА НИКОГДА НЕ ВЫШЛА БЫ В ФИНАЛЬНУЮ ЧАСТЬ ЧЕМПИОНАТА МИРА – 2014. ПОЗНАКОМЬСЯ С ПЕРВЫМИ ТРЕНЕРАМИ ФУТБОЛИСТОВ СБОРНОЙ: ЭТИ ЛЮДИ РАССКАЖУТ ТЕБЕ, КАК МАЛЬЧИКИ СТАНОВЯТСЯ ЧЕМПИОНАМИ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: RIAN, TASS-PHOTO

ИГОРЬ АКИНФЕЕВ

ЮРИЙ ЖИРКОВ

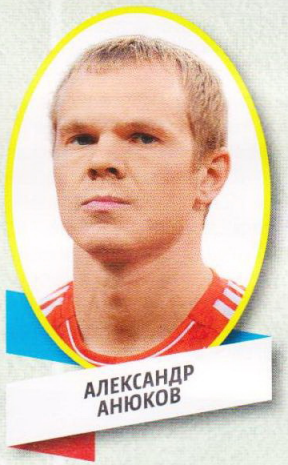
АЛЕКСЕЙ БЕРЕЗУЦКИЙ

ДМИТРИЙ КОМБАРОВ

АЛЕКСАНДР САМЕДОВ

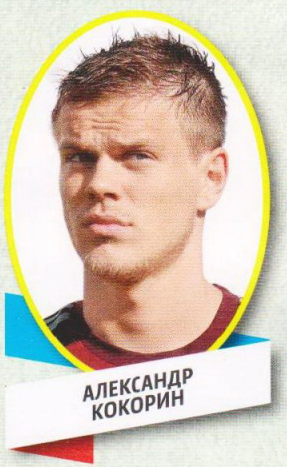
ДЕНИС ГЛУШАКОВ

ИГОРЬ ДЕНИСОВ



АЛЕКСАНДР АНЮКОВ

ВАСИЛИЙ БЕРЕЗУЦКИЙ



АЛЕКСАНДР КОКОРИН

ВЛАДИМИР БЫСТРОВ

ЮРИЙ ЖИРКОВ

Позиция: полузащитник
Год рождения: 1983
Тренер: Валерий Васильевич Шарапов, г. Тамбов, ДЮСШ "Ревтруд" (сейчас работает в Тамбовской академии футбола)

"Летом 1992 года я шел через двор дома на Набережной улице и остановился у футбольной площадки (знаете, такой со старыми воротами, на которых ковры выбивают). Мое внимание привлек мальчик в сине-гранатовой полосатой футболке. Другие ребята кричали ему: "Давай, "Барселона"!", а он всех обводил, давал пасы. Мне бросилась в глаза его природная гибкость, а еще то, что он вел мяч с поднятой головой. Другие под ноги смотрели, а у этого был такой непринужденный стиль. Оказалось, что мальчика зовут Юрой.

С конца сентября Юра стал ездить ко мне на тренировки, хотя зимой еще параллельно занимался конькобежным спортом и играл в хоккей. Он был немногословный, стеснительный, но очень настойчивый. Другие скисают, если что-то не получается, а он цель ставил и добивался. Помню, удивлялся: откуда такой характер в невысоком парнишке. Я, кстати, его на фланг поставил еще и из-за роста — посмотрел, что у него и папа невысокий (где-то 173 см). В атаке у меня играли ребята покрупнее, а Юра был "подносчиком снарядов". Впрочем, с ростом я ошибся — отца он в итоге перерос.

Когда Юре исполнилось 16, он мне сказал: "Буду в ПТУ поступать, на сварщика хочу". Я его разубедил — мол, будешь всю зиму на морозе, болеть начнешь, лучше электриком. Все 3 года, что он учился в ПТУ, Юра играл и в баскетбол, и в футбол, и в волейбол, и в эстафетах участвовал — честь училища защищал. А потом его в тамбовский "Спартак" взяли, где через пару лет он превратился в настоящего лидера. А дальше вы знаете.

Мы с Юрой до сих пор общаемся: когда он приезжает, всегда заходит, проводит мастер-классы для ребят. На свадьбу я к нему ездил, а еще он мне подарил путевку на прошлый чемпионат Европы в Польшу. Жалко мне его — много Юру исподтишка по ногам бьют. Уже несколько операций перенес".

ДМИТРИЙ И КИРИЛЛ КОМБАРОВЫ

Позиция: защитники
Год рождения: 1987
Тренер: Юрий Алексеевич Ментюков, г. Москва, СДЮСШОР "Динамо" (в настоящее время работает в ФШМ)

"В 2001 году ко мне в школу приехал Владимир Комбаров (отец Дмитрия и Кирилла) и попросил посмотреть его ребят, которые тогда занимались в "Спартаке", но хотели уходить. Так как мы уже уезжали в лагерь в Ялту, я просто предложил им поехать с нами. В вагон, где ехала команда, билеты кончились, и они ехали в другом. Помню, шел через весь поезд, чтобы познакомиться с этими Комбаровыми. Пришел — стоят два таких маленьких, щупленьких мальчика, я еще подумал: ну что это за футболисты такие? Но делом доказали — футболисты.

Хотя Дима и Кирилл параллельно еще занимались кикбоксингом и чем-то еще, тренировки у меня они не пропускали, все быстро схватывали и много пахали. А главное: каждый из них пытался доказать другому, что он лучше. У них этот спор долго продолжался".

ИГОРЬ АКИНФЕЕВ

Позиция: голкипер
Год рождения: 1986
Тренер: Алексей Владимирович Говязин, г. Москва, школа ЦСКА (сейчас работает в СДЮСШОР №44 "Красногвардеец")

"В команду 1984 года рождения на тренировку привели мальчика 4,5 лет — он был всех на 2 года младше. Это и был Акинфеев, причем он сразу попросился в ворота. Ладно, главное, чтобы не мешался. Так он и оказался в команде с ребятами старше него. Помню, когда те научились бить, поднимая мяч от земли, ему много стало залетать, и он очень расстраивался. А вообще, с Игорем проблем не было — он все ловил на лету, и я не только о мячах. Например, у большинства ребят не шли удары подъемом, а Акинфеев быстро ухватил этот прием. Я сейчас, когда смотрю, как он от ворот мяч выбивает, думаю, что в этом есть и моя заслуга.

Когда я его первый раз на сборы возил, всем в команде было по 10 лет, а ему — 8. Лагерь был в Черноголовке, и условия были такими, что многие ребята просили родителей забрать их: тренировки на городском поле, каждый день дожди, все вечно мокрые... Через неделю был родительский день, приехала мама Акинфеева Ирина и спрашивает меня: "Я Игорю дала 16 пар носков, а у него использованы только две. Почему?" Оказалось, он, восьмилетний пацан, каждый день стирал носки и свой спортивный костюм. А еще через два года мы поехали на турнир в Югославию, после которого меня вызвали в ложу к Миляну Миляничу (экс-тренер "Реала", "Црвены Звезды", в тот момент — глава Футбольной ассоциации Югославии) и он мне сказал: "Помяните мое слово, этот мальчик будет вторым Яшиным".

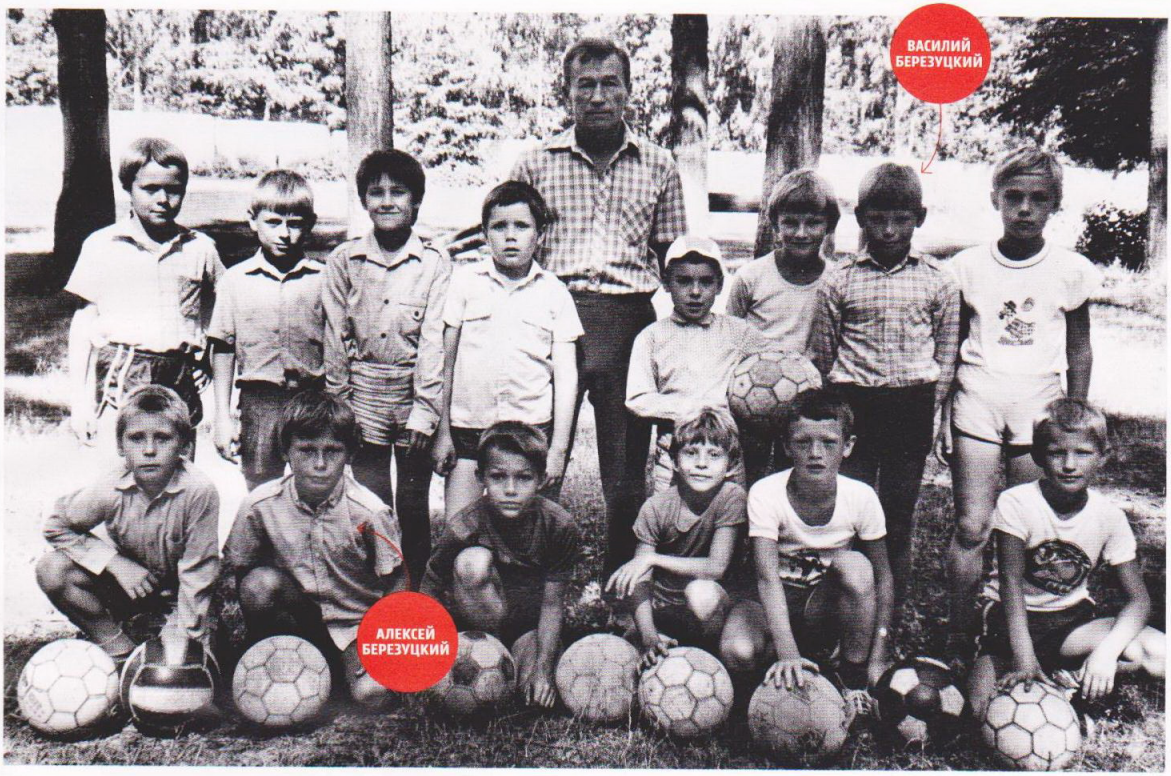
АЛЕКСАНДР АНЮКОВ

Позиция: защитник
Год рождения: 1982
Тренер: Николай Григорьевич Никонов, г. Самара, СДЮШОР "Восход"

"Я Сашку знаю с трех лет, у него есть брат Лешка, на 5 лет старше, и он у меня занимался, а Саша с него пример брал. Старший-то, может, и поталантливее был в детстве, но Александр брал трудом. Тот был немного разгильдяй, а этот — молчун. Надуется, сопит и пашет. У меня он занимался до 12 лет, а потом я передал его в школу "Самарец".

СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ УСПЕНСКИЙ, СДЮШОР "САМАРЕЦ"

"С Анюковым нам повезло. Мне кажется, он вообще не уходил из спортзала: как ни придешь в школу, он либо в тренажерном зале, либо на поле. Он же изначально ничем не выделялся физически — самый маленький, самый худенький был, но как окунулся в футбол, так полностью себя ему и посвятил. Тренировался днем и ночью, батрачил сверхъестественно, и это ему помогло: и когда его из полузащиты в защиту перевели, а там физика нужна помощнее, и когда он из детско-юношеского футбола перешел во взрослый. В общем, молодые люди, берите пример с этого человека!"



АЛЕКСЕЙ И ВАСИЛИЙ БЕРЕЗУЦКИЕ

Позиция: защитники
Год рождения: 1982
Тренер: Владимир Иванович Лопандин, г. Москва, СДЮСШОР №63 "Смена"

"Набирая ребят в команду, я обходил по 50–100 школ в Печатниках, в Люблино, на Волгоградском проспекте — везде в округе, потому что это в "Спартак" и "Динамо" детей везли со всей страны, нам же нужно было рассчитывать только на местных. И вот когда в 1989-м я стал набирать ребят 82 года рождения, учитель физкультуры 475-й школы сказал, что у него как раз есть два бойца — и привел своих сыновей. Такие два серьезных мальчугана, посмотрели на меня, даже не моргнули. Поначалу я их не различал — так и звал Вася-Леша, Леша-Вася: у них же не только внешность и рост, но даже взгляд очень похожий был. Хотя между собой братья могли и помахаться немножко. Мне это было в диковинку, но вижу, через минуту они уже смеются, и я перестал на это обращать внимание.

Я их сразу в защиту определил. Папа ведь учитель физкультуры, они из спортзала не вылезали и были рослые, крепкие мальчики. По этой же причине я стал им на тренировках давать больше упражнений на игру головой. Теперь, конечно, они этим приемом овладели в совершенстве.

Лет до 12-13 Березуцкие никак не выделялись на общем фоне, а потом уже стали опережать остальных — они как раз еще подросли и мышечную массу набрали. Им их физика, кстати, потом и во взрослый футбол позволила легче влиться. Вообще, как сказал Глушаков, из 1000 детей, которые занимаются футболом, в высшую лигу попадает 1. Я думаю, так примерно дела и обстоят".

ДИРЕКТОР СДЮСШОР №63 "СМЕНА", ВЛАДИМИР ПЕТРОВИЧ ЕВСЕЕВ

"У нас школа всегда славилась тем, что готовила хороших защитников — ведь нам приходилось играть против "Спартака", "Динамо", ЦСКА, "Зенита", "Локомотива", а в таких матчах игру иначе чем от обороны сложно строить. На Васю и Лешу ложилась большая ответственность — каждый матч как последний. Убери их из той команды, и была бы беда, но они проявляли характер. Теперь, когда они приезжают к нам на мастер-классы, трибуны стадиона всегда забиты, дети на них смотрят с открытыми ртами. Я их как-то благодарил, а они: "Да что вы, мы же помним, что для нас самих значило, когда Симутенков приезжал!"

ИГОРЬ ДЕНИСОВ

Позиция: полузащитник
Год рождения: 1984
Тренер: Василий Александрович Костровский, ДЮСШ "Смена", Спб, (сейчас — в Академии ФК "Зенит")

"Я отлично помню, когда первый раз увидел Игоря. Моя "Смена" играла против команды "Трубостроитель" в первенстве 12-летних. "Трубостроитель" мы бы легко обыграли, если бы не капитан той команды — неуступчивый парнишка, который никак не давал нам уйти в отрыв. Это и был Денисов. Через год я уговорил его перейти к нам, а еще через год он уже был капитаном "Смены", причем ребята его выбрали сами, то есть он добился уважения и авторитета.

У Игоря такой характер, что ему всегда и во всем нужно быть лучшим. Раз в полгода у нас в команде все сдавали 8 нормативов на технику и 5 на физику, так вот если Денисов по итогам не попадал хотя бы в тройку лучших, он был единственным, кто ходил за мной и просил: "Тренер, дайте еще один шанс".

И вот еще показательный момент: у нас при школе была взрослая команда из наших же воспитанников, куда я отправлял на стажировку 16-летних ребят — и Игоря отправил. Одно дело — играть со своими сверстниками, и совсем другое — настоящий мужской футбол. Играющий тренер этой команды Владимир Абрамов никому не давал спуску и гонял так, что мало не покажется. Некоторые ребята, которые были звездами в своем возрасте, там терялись. Прихожу посмотреть, как дела у Игоря, и слышу, что Абрамов ему все "Игорек", да "Игорек"... Отзываю его: мол, ты же должен был из него мужика сделать, что ты с ним сюсюкаешь? Он: "А что я могу ему еще сказать, если он все правильно делает?"

ВЛАДИМИР БЫСТРОВ

Позиция: полузащитник
Год рождения: 1984
Тренер: Василий Александрович Костровский, ДЮСШ "Смена", Спб (сейчас — в Академии ФК "Зенит")

"В один из дней весны 1997 года у нас в школе раздался звонок: мама одного мальчика просила посмотреть его. Такие звонки в "Смене" — не редкость. Но меня зацепило то, что этот 13-летний парень играл и тренировался в команде с взрослыми мужиками (в городе Луге, где жила его семья). Приехал худенький мальчишка с сумасшедшей скоростью и самоотдачей, которыми он и компенсировал имевшийся тогда у него недостаток техники. Я согласился взять Володю при условии, что хотя бы два раза в неделю его будут привозить из Луги к нам на тренировки (в интернат брали ребят только с 14 лет). Я считаю настоящим подвигом то, что родители возили его за 130 километров на занятия и игры целых полгода. Потом они сняли квартиру поближе к школе, и там Быстров поселился с бабушкой.

Володя был скромным, застенчивым мальчиком — типичным выходцем из небольшого городка, но в игре соперник мог остановить его только ценой фола. Умение на скорости уйти с обманным движением превращало его правый фланг в постоянную проблему для противника. Показательный случай: в игре против "Спартака" ему просто сломали руку — ничего не могли поделать с Володей".

АЛЕКСАНДР КОКОРИН

Позиция: нападающий
Год рождения: 1991
Тренер : Сергей Александрович Клочков, г. Москва, Центр спорта и образования "Локомотив"

"Он приехал из Валуек Белгородской области в 11 лет и сразу обратил на себя внимание просто-таки акробатической ловкостью. Например, он легко делал сальто, а это в футболе — те же удары через себя. Очень талантливый парень и лидер. Ребята его уважали, а возможно, даже и побаивались. Характер у него был непростой, впрочем, талантливые люди бывают сложными. Меня спрашивали: как ты только с ним работаешь?! А мне кажется, главное было его понять и не обидеть. Саша был из тех ребят, которым я вообще ничего перед игрой не говорил. Я ему разрешал все, потому что он настолько футбольный человек, что его нельзя загонять в рамки — этим можно только ограничить развитие. А еще — от поражений его просто наизнанку выворачивало, и он всегда лез в борьбу. В 2005-м на первенстве России за ним целенаправленно охотились — били по ногам. Потом выяснилось, что последнюю игру он провел с двумя трещинами в костях! Но он все равно вышел на поле. Вообще, те ребята, которые сейчас в сборной, — это действительно лучшие из своих возрастов. Я видел игроков этих годов рождения с детства и могу так утверждать".

ДЕНИС ГЛУШАКОВ

Позиция: полузащитник
Год рождения: 1987
Тренер: Александр Иванович Воробьев, ДЮСШ г. Миллерово, Ростовская область

"Я знал дядю Дениса — Валеру, он играл в "Спартаке", в ЦСКА, в "Пахтакоре". Самого Дениса я увидел первый раз, когда ему было 6 лет. Худенький, маленький, но техничный паренек! В своем возрасте Глушаков был самым лучшим, а у меня есть правило: брать кого-нибудь из малышей и отдавать в группу постарше. Вот таким сыном полка я и сделал Глушакова — перевел его к 8-летним. Так он там не только не затерялся, но даже стал капитаном: ребята же видят, что он, хоть и младше, а в техническом плане выше других и лидер по жизни.

Денис всегда очень много забивал, правда, после одного случая он долго не бил пенальти. Это была игра в рамках турнира "Кожаный мяч", и ему в одном матче трижды пришлось бить пенальти: первые два пробил — в перекладину, третий — просто мимо. После игры Денис сказал, что в жизни больше пенальти бить не будет. И только много лет спустя, когда он уже играл в "Локомотиве", я вижу в телевизоре, что он бьет 11-метровый — значит, отпустило.

А недавно он нам подарил стадион: договорился с Ольгой Смородской (президент московского "Локомотива"), и она отдала нам газон, а кресла нам достались с "Лужников" — привезли 500 штук. Это большое дело для нашего 34-тысячного города".

АЛЕКСАНДР САМЕДОВ

Позиция: полузащитник
Год рождения: 1984
Тренер: Владимир Александрович Клочков, г. Москва, СДЮШОР "Красногвардеец" (сейчас тренерской работой не занимается)

"Команда 1984 года подобралась у нас очень сильная. Мишка Галактионов (сейчас работает тренером сборной России 1998 года рождения), Александр Криворучко (вратарь ФК "Факел") и, конечно, Сашка Самедов. Он уже в детстве выделялся на фоне сверстников: легкий, ловкий, техничный и быстрый — поймать невозможно. Наверное, самый быстрый из своего возраста в Москве.

Самед играл справа на бровке. Ему бороться было не нужно — для этого там были ребята покрупнее, а он просто пронырывал в штрафную и забивал. Очень нацеленный на ворота был. Я его все заставлял бить в дальний от вратаря угол — ближний-то тот всегда закроет. На тренировках шутил, что не буду ему даже засчитывать голы в ближний угол. Впрочем, его и не нужно было заставлять тренироваться.

Он был очень тонким мальчиком. Совершенно бесконфликтный, контактный, общительный. Но на поле Сашка преображался. В 1995 году летом мы поехали на турнир в Австрию, и Самедову отец пообещал денежный приз за каждый забитый им гол. В итоге Саша стал там лучшим бомбардиром — забил 27 или 28 мячей, папа потом с ним полгода расплачивался. Через год мы снова поехали в Австрию, и снова Саша назабивал больше всех. Только отец с ним, по-моему, уже не спорил". ■

АЛЕКСАНДР САМЕДОВ

СОВЕТЫ С БРОВКИ ПОЛЯ

Вот как люди, уже однажды воспитавшие чемпионов, советуют поступать тем, кто хочет увидеть и своего ребенка на пьедестале.

АЛЕКСЕЙ ГОВЯЗИН:
"Родители всегда хотят, чтобы ребенок был лучшим, и это понятно, но не нужно лезть к тренеру с советами и просить выпустить сына на поле. Если тренер считает, что сейчас ему лучше посидеть в запасе, значит, на этом этапе так нужно. Тренеру надо доверять. Если родители говорят дома одно, а тренер — другое, ничего хорошего из этого не выйдет".

ВАЛЕРИЙ ШАРАПОВ:
"Важно поддерживать ребенка в его увлечении. Юру Жиркова первое время через весь город возил на тренировки его брат. У них была дружная семья (3 мальчика, 1 девочка). Родителям я советую больше интересоваться успехами детей. Приходить на игры, беседовать с тренером. И давать играть ребенку: тот же Юра постоянно во дворе гонял мяч. Детей соберет, даже меньше себя, и возится с ними. Его папа говорил, что он даже спал с мячом".

ВЛАДИМИР ЕВСЕЕВ:
"Если вы решаете перевести ребенка в более именитую школу, подождите до 14 лет. До этого организм еще не готов к суровой конкуренции. Березуцкие у нас играли до 14 и только после этого перешли в "Торпедо". И еще, как сказала тренер гимнасток Ирина Виннер, что вы хотите от футболистов: они тренируются по полтора часа, а мы — по 6. Футболист должен заниматься 2–3 часа в день, тогда у него будет мышечное чувство мяча. Надо просить тренера дать упражнения на дом, а главное — дворовый футбол".

СЕРГЕЙ УСПЕНСКИЙ:
"Пашите, как Анюков. Его пример перед вами".

ВАСИЛИЙ КОСТРОВСКИЙ:
"Если даже ребенок не заиграет на высоком уровне, не надо расстраиваться — зато он приобщится к удивительному миру спорта, у него будет много друзей, много общения. Профессиональный футбол — это только вершина айсберга. Футбол любительский и футбол на уровне друзей, возможно, даже более важен".

Пеле — посол ЧМ по футболу — 2014 и бренда Volkswagen

КОРОЛЬ ГОВОРИТ

ЭДСОН АРАНТИС ДУ НАСИМЕНТУ О МУНДИАЛЕ И ПЕНТАКАМПЕОНАХ

ЗАПИСАЛ: АНТОН ИВАНОВ

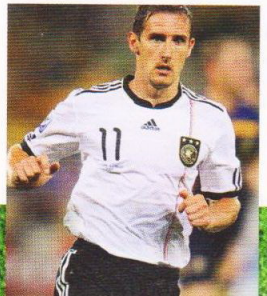
В раздевалке клуба "Сантос", за который 18 лет играл Пеле, есть часовня. Именно оттуда навстречу мне и выходит король, а может, и бог футбола. Его игра заставляла Елизавету II кричать на стадионе, а восхищенного Джона Кеннеди вбегать в душевую команды. Приезд "Сантоса" останавливал войны, а выход автобиографии "Я — Пеле" вынудил бразильских бедняков учиться читать. Накануне чемпионата мира мы попросили Пеле провести ликбез и для нас — рассказать о будущем турнире от А до Я.

А "А" — эта группа открывает чемпионат. Главный матч в ней — Мексика – Бразилия (17 июня — МН). Мексика в последние 2–3 года создала Бразилии массу проблем.

Б Бразилия 5 раз выигрывала ЧМ, делая ставку на атаку, но впервые в истории сегодня наша сборная имеет организованную защиту, которая вместе с идеальной полузащитой выглядит даже интереснее нападения.

В Выиграть чемпионат также могут Испания и Германия.

Г **Германия сейчас играет практически в бразильский футбол. Особенно у них я бы выделил Клозе.**

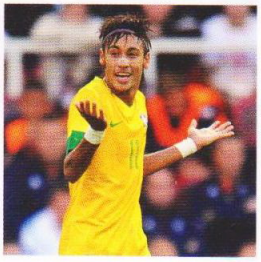


Д **Девять лет было мне, когда в 1950 году в Бразилии проходил ЧМ. Я помню день матча Бразилия – Уругвай, в котором определялся чемпион. Мой папа — тоже футболист — дома слушал трансляцию по радио, а я играл на улице. Орал приемник, и вдруг воцарилась тишина. Я пошел посмотреть, в чем дело: папа рыдал — Бразилия проиграла. До сих пор чувствую ту ужасную тишину и не хочу, чтобы в этом году мои дети увидели, как буду плакать я.**

Е Европейские команды выигрывали ЧМ 10 раз, а южноамериканские — 9. Из южноамериканских сборных, кроме Аргентины, Бразилии и Уругвая, присмотритесь еще и к Чили. У них в этом году очень хорошая команда.

Ж З И К Л М Жерсон, Жаирзиньо, Зе Мариа, Идералдо Беллини, Карлос Альберто Торрес, Паулу Сезар Лима, Марио Загало — я играл в командах с очень сильными игроками. Но моим лучшим партнером в сборной был Гарринча. Бразилия ни разу не проиграла, когда мы оба были на поле.

Н **Неймар — главная звезда Бразилии-2014. Правда, это его первый чемпионат, и, боюсь, Кубок может оказаться слишком тяжел для него. В мире однозначно лучшие игроки сейчас — Месси и Роналдо.**



О Определение гола с помощью электроники — хорошая идея, и я присутствовал при голосовании на эту тему в ФИФА. Надеюсь, в этот раз все пройдет лучше, чем при первых опытах, когда оказалось, что вратарь может закрыть мяч так, что его будет не видно датчикам.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

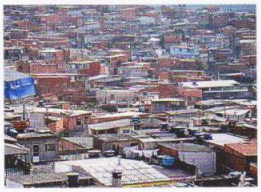
П **Протесты против проведения ЧМ, проходящие в Бразилии, не должны быть направлены против команд. На поле нет коррупции, которая так возмущает народ.**

Р Расизм был всегда. Когда я еще играл, нам могли кинуть апельсин, манго, банан, но я не обращал внимания. Если бы Дани Алвес не поднял банан и не превратил это в шутку (во время матча с "Вильярреалом" защитник "Барселоны" съел брошенный ему фрукт), этого бы тоже никто не заметил. Просто всегда есть плохие и хорошие люди, и это не изменится.

С Сегодня игроки из разных стран отлично знают друг друга. Они дружат, играют в одних клубах или, по крайней мере, могут посмотреть матчи с участием друг друга. В сборной Бразилии, к примеру, почти все футболисты выступают в Европе. На моем же первом чемпионате в 1958-м было иначе — мы все выступали за бразильские клубы, и когда в первой игре вышли против СССР, мало что знали о сопернике.

Т Тренер сборной России Фабио Капелло — единственный, кого я знаю в вашей команде. Надеюсь, пока единственный.

У Увидимся в финале! Я, кстати, пока по своему графику пропускаю почти все матчи Бразилии. Очень надеюсь увидеть их в финале, который я точно буду смотреть живьем.



Ф **Фавелы — это то, откуда я вышел. Это неиссякаемая фабрика футбольных талантов. В своем родном Бауру я тоже играл босиком. Последний раз в фавелах я был 4 месяца назад — у компании Volkswagen много проектов по обучению детей из бедных районов, и я с удовольствием помогаю им.**

Ц Цена плохой подготовки к ЧМ может оказаться очень высокой для Бразилии. Когда я начинал играть в сборной, люди спрашивали: "Бразилия? А это где?" Но мы познакомили мир с нашей страной. Футбол всегда делал Бразилию лучше. Давал возможность другим людям узнать о нас. Я очень расстроен проблемами, которые возникли при строительстве стадионов. Времени было достаточно, и это непростительно. Футболисты и сейчас делают все, чтобы мир узнавал о Бразилии хорошее, но есть люди, которые украли деньги и испортили подготовку к ЧМ.

Ч Чураскария — это бразильский тип стейк-хауса, в котором должен побывать каждый. Еще лучше побывать у меня дома: честно скажу, я охренительно жарю мясо.

Х **Халк напоминает мне Вава — очень физически сильный игрок. Единственная проблема с такими форвардами в том, что их результативность очень зависит от партнеров. Их нужно снабжать мячами, тогда они могут где-то выйти один на один, где-то продавить соперника.**

Ш Штанга. Попасть в нее или просто пробить мимо ворот я по-настоящему боялся один раз, когда на "Маракане" (главный стадион Рио-де-Жанейро, на котором пройдет финал ЧМ — МН) бил пенальти, и все зрители знали: если я попаду, то это будет мой тысячный гол в карьере. Я поставил мяч и подумал: "Господи, а если промажу?" Меня даже трясти начало. К счастью, тогда я попал.

Э **Эдсон Арантис ду Насименту сам не помнит, как получил прозвище Пеле.**

Я Японцы сейчас — очень крепкая команда. Тем, кто играет против нее (на групповой стадии это Колумбия, Греция, Кот-Д'Ивуар — МН), советую быть осторожными.

Пеле прощается, и охранник — здоровенный детина, болеющий за "Арсенал", — провожает его к машине. После победы на ЧМ-70 всей сборной Бразилии подарили по Volkswagen Beetle, вот и теперь Король садится в Volkswagen, только уже Touareg: "Еще одно отличие футбола моего времени от теперешнего — то, что в нем стало больше денег". ■

ОРГАНИЗМ

УЖЕ В ПЕЧЕНКЕ СИДИТ

ТЫ ТРЕЗВЕННИК И ДУМАЕШЬ, ЧТО ПОЭТОМУ ТВОЕЙ ПЕЧЕНИ НИЧЕГО НЕ УГРОЖАЕТ? КАК БЫ НЕ ТАК. УЗНАЙ ПРО БЕССИМПТОМНУЮ ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ОТПРАВИТЬ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В НОКДАУН.

ТЕКСТ: ТОНИ РЕХАГЕН

ФОТО: LEVI BROWN

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ПЕРВОЙ ДОЧЕРИ Я ПОНЯЛ, что настала пора меняться. Дожив без особых забот до 32 лет, я в один прекрасный день оказался ответственным за другое человеческое существо. Надо начинать следить за здоровьем, ну или, по крайней мере, подготовить план на случай, если организм серьезно подведет. Мне показалось, что второй вариант как-то проще, и я решил застраховать свою жизнь.

Но тут коса неожиданно нашла на камень. По правилам страховой компании, прежде чем получить полис, мне пришлось пройти полное медицинское обследование. Большинство показателей вроде давления, уровня холестерина, содержания глюкозы в плазме оказались у меня в пределах допустимого, но один пункт заставил страховщиков удивленно поднять брови: содержание некоторых ферментов печени в моей крови превысило норму аж в 3 раза.

Испытывая тревожную смесь беспокойства и удивления, я отправился к терапевту. Тот помял мой правый бок и остался недоволен: печень и в самом деле была немного увеличена. Повторные анализы подтвердили повышенный уровень печеночных ферментов. Вердикт терапевта меня не обрадовал: такое сочетание симптомов может свидетельствовать о повреждении печени. Повреждение печени? "Какого черта?" — это все, что я смог из себя выдавить в ответ.

Все знают, что наши с тобой печенки чаще всего страдают от инфекционных гепатитов и алкоголя. Дальнейшие анализы исключили из списка гепатиты, но, может быть, я действительно злоупотребляю спиртным? Одно-два пива в день плюс иногда стаканчик бурбона на ночь — раньше мне не казалось, что это много. Особенно для относительно молодого человека, который ведет более-менее здоровую жизнь: я пробегаю 3 км 3 раза в неделю, ем на десерт фрукты, а не плюшки с кремом, и даже иногда балую организм несколькими соцветиями отварной брокколи.

Правда, диетологу все же есть в чем меня упрекнуть: я не отказываю себе в пицце с бургерами, а также картошке фри и тако. Я вешу под центнер, и мой индекс массы тела (вес в кг, поделенный на рост в метрах в квадрате) равен 32, то есть у меня не просто избыточный вес, а ожирение. Но эти килограммы никогда не вызывали проблем со здоровьем, мои анализы до недавнего времени всегда были близки к идеалу, а главное, я себя отлично чувствую. Даже после того как терапевт заподозрил у меня "повреждение печени".

Какое именно? Жировую инфильтрацию. Он придумал яркий образ, чтобы на пальцах объяснить мне этот диагноз: "Представь себе, что внутри клеток печени образуются жировые отложения, и она, раздуваясь, становится похожа на комок слежавшейся кабачковой икры". Доктор явно не пожалел ни мое воображение, ни меня. Похоже, он решил, что я выпиваю в течение недели далеко не 3-4 стандартных порции алкоголя (1 стандартная порция алкоголя — это 330 мл пива или 40 мл крепкого алкоголя), как указал в анкете, а гораздо больше. Никто не любит алкоголиков, которые сами превращают свою печень в фуа-гра.

Несколько недель спустя, сидя в кабинете гастроэнтеролога, я повторял про себя как мантру, что порция алкоголя в день — это полезно, я где-то читал. Но долговязый седой врач обманул мои ожидания. Сначала он долго расспрашивал о том, как моя мать болела диабетом, а потом решил уточнить: "Вы едите хлеб, рис, сахар, картофель, макароны?"

Да, конечно. А еще я дышу кислородом и пью воду.

НОРМАЛЬНАЯ ПЕЧЕНЬ
Здоровый орган именно такой: худой и красивый

Даже не пощупав мой живот, гастроэнтеролог откинулся в кресле и заявил, что готов биться об заклад: мои проблемы не связаны напрямую с употреблением спиртного. Жир действительно проник в мою печень (этот факт потом подтвердили УЗИ и биопсия), но не из-за алкоголя, и поэтому моя болезнь называется "Неалкогольная жировая болезнь печени", или сокращенно НЖБП.

Другими словами, я разгуливаю по свету с куском сала в правом боку.

ПОЧЕМУ ОНА ТАКАЯ ПЛОХАЯ

Что удивило меня больше собственного диагноза, так это то, что трем моим друзьям недавно поставили точно такой же. Представляешь, здоровые малопьющие мужики в возрасте 30–35 лет, а тут ожирение печени. С чего?

С того, что мы все толстые. Согласно исследованию, опубликованному в American Journal of Epidemiology, НЖБП встречается у 19% американцев, причем мужчины в возрасте 30 лет и старше в этой статистике — на первых строчках. В странах Западной Европы и России ситуация похожая. Специалисты напрямую связывают эту болезнь с сочетанием двух факторов риска: ожирением и наследственной предрасположенностью к диабету (отсюда интерес гастроэнтеролога к диабету моей матери). Врачи уже давно говорят об эпидемии ожирения в Западной Европе и Америке, причем она стремительно набирает обороты. Так, например, согласно прогно-

ЦИРРОЗНАЯ ПЕЧЕНЬ
Много рубцовой ткани, которая препятствует нормальному притоку крови к печени

ПЕЧЕНЬ С ЖИРОВОЙ ИНФИЛЬТРАЦИЕЙ
В ее клетках накопилось много жира

Алкоголь и жир в печени

Нам не хочется, чтобы после прочтения этой заметки у тебя сложилось впечатление, будто большинство проблем с печенью у мужского населения нашей планеты напрямую не связано с употреблением спиртного. Просто в этот раз мы решили тебе рассказать, что серьезные заболевания печени вызывает не только избыточное потребление алкоголя, но и ожирение. То есть если ты мало пьешь, но много ешь жирного и сладкого, то тоже рискуешь циррозом. Пожалуйста, зачитавшись этим материалом, не забывай, что верно и обратное утверждение: если ты в отличной форме, но злоупотребляешь спиртным, то твоей печени тоже грозит жировая инфильтрация со всеми вытекающими из нее гепатозами и циррозами.

МНЕ ПРИДЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ РАЗ И НАВСЕГДА

зу, подготовленному по заказу правительства Великобритании, ожидается, что к 2050 году в этой стране 60% всех взрослых мужчин навсегда потеряют из вида свой пенис. Кстати, жировую инфильтрацию печени могут запускать и другие причины, например отравление, вызванное избыточным потреблением спиртного. Но про эти риски ты хорошо осведомлен и без нас, в России про алкогольный цирроз знают все мужчины старше 15 лет.

Чем опасен жир в твоей печени? Мариана Лазо, занимающаяся изучением НЖБП в Университете Джона Хопкинса (США), утверждает, что жировые отложения в печени, появившиеся под воздействием избыточного веса, есть у 30% американцев, но проблемы со здоровьем возникают не у всех. Диагноз НЖБП обычно ставят только тогда, когда процент жира превышает 5–10%. С этого момента, если не предпринимать никаких действий, сала в твоей печени будет становиться все больше, пока ты не заработаешь неалкогольный стеатогепатит (НАСГ), то есть следующую стадию жировой болезни печени, на которой в органе появляются необратимые изменения вроде рубцов. Дальше процесс разрушения печени уже сложно повернуть вспять, и, скорее всего, тебя ждет цирроз, а потом и полный отказ жизненно важного органа. Кроме того, НЖБП может приводить к развитию рака печени, который практически неизлечим.

Главная же опасность жировой инфильтрации печени заключается в том, что от диагноза НЖБП до диагноза НАСГ обычно проходят годы, если не десятилетия, в течение которых у тебя нет практически никаких симптомов. Зачастую единственный косвенный признак развивающейся НЖБП — это, как у меня, повышенный уровень некоторых ферментов печени в крови.

Думаю, настал момент, когда тебе стоит узнать и хорошие новости. На наше счастье печень человека знаменита своей способностью восстанавливаться. Так, по словам Лазо, если пациентам с НЖБП удается похудеть на 5%, то их результаты анализов на печеночные ферменты резко улучшаются. Именно поэтому при лечении НЖБП многие врачи рекомендуют пациентам диету с пониженным содержанием простых углеводов, особенно таких, как мука и сахар (печень может перерабатывать излишки углеводов в собственные жировые отложения). Кроме того, важна физическая нагрузка — согласно исследованию, опубликованному в журнале Gut, силовые тренировки 3 раза в неделю в течение 8 недель снижают содержание жира в печени на 13% за счет ускорения метаболизма жировой ткани. Также есть исследования, согласно которым с НЖБП эффективно борются и аэробные тренировки.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

Учитывая, что у меня оказалась ранняя стадия НЖБП, гастроэнтеролог был уверен, что я смогу восполнить ущерб, который нанес своей печени. Он посоветовал мне продолжать регулярные пробежки и резко сократить прием углеводов. Причем отказаться не только от очевидных пончиков, но и, например, от богатых фруктозой вишни и винограда. Везде пишут, что любая проблема с печенью усугубляется алкоголем, но мне врач сказал, что кружка пива или порция виски изредка не навредят. Мы сошлись на том, что мне можно 2 порции алкоголя в неделю. Я заменил на столе обычный хлеб на цельнозерновой и белый рис на коричневый, полностью исключил из диеты картошку фри и картофельное пюре, а также большинство жареных и жирных блюд, чтобы попытаться снизить общий объем потребляемых калорий. Их место на моей тарелке заняли салаты и листовая зелень.

В результате за полгода я скинул около 20 кг. Но как бы меня ни радовали показания весов, главным результатом шестимесячного умерщвления плоти должно было стать упавшее до нормы содержание печеночных ферментов в моей крови. Так и случилось. Я вздохнул с облегчением. На этом хотелось бы поставить точку, но тогда ты не узнаешь всей правды об НЖБП (если тебе надоела эта аббревиатура, можешь пользоваться словосочетанием "стеатоз печени" — это он и есть).

РЕАЛЬНЫЙ МУЖИК

Как известно, в кино свадьбой все заканчивается, а в реальной жизни с нее все только начинается. Увы, я был так воодушевлен быстрой победой над жиром в печенке, что начал скатываться к прежнему образу жизни: разрешил себе десерты, стал помогать дочери справляться с картошкой фри из хэппимилов. И чем, думаешь, ответила моя печень на послабления в диете? Точно, накоплением новых запасов жирка. Еще через полгода у меня опять повысился уровень печеночных ферментов в крови. Когда гастроэнтеролог увидел анализы, он сказал, что мне придется изменить режим питания на здоровый раз и навсегда. Честно говоря, я мысленно поклялся так и сделать. Это лучше, чем растить в животе что-то похожее на комок слежавшейся кабачковой икры, который к тому же лет через 10, скорее всего, сведет меня в могилу. ■

ПЯТЬ СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ПЕЧЕНЬ

Давай ей правильный корм, следи за ней, и она не будет беспокоить тебя до конца жизни.

1 Разгрузи тело

Если у тебя избыточный вес или вообще ожирение, сбрось лишние килограммы. Чрезмерные жировые отложения среди прочего вызывают повышение инсулинрезистентности, которая считается одним из главных факторов развития НЖБП.

■ **Твоя цель** Следи за тем, чтобы твой индекс массы тела никогда не был больше 23. Ученые из Тайваня установили, что это идеальный показатель для тех, кто хочет избежать стеатоза печени. Для примера, именно такой индекс массы тела будет у парня ростом 178 см при весе 73 кг.

2 Смени меню

Твоя печень разлагает жиры и углеводы, которые ты так любишь, а также выводит токсины. Другими словами, на ней лежит тяжкий труд по нейтрализации всей гадости, которой ты пичкаешь себя за столом. Облегчи печени эту задачу, изменив рацион.

■ **Твоя цель** Утоляй голод орехами, семечками, зелеными овощами и жирной рыбой. Ученые из Южной Кореи обнаружили, что такая диета успешно защищает мужчин от НЖБП, так как в этих продуктах много витамина К, соли фолиевой кислоты и омега-3 жирных кислот.

3 Жги в спортзале

Регулярные тренировки помогут твоему организму жечь липиды прямо в крови, пока они не успели добраться до печени.

■ **Твоя цель** Посещай спортзал не меньше трех раз в неделю. Исследования, проведенные в Южной Корее и Великобритании, показали, что это тот минимум, который способен защитить тебя от неалкогольной жировой болезни печени. Причем не важно, какие именно упражнения ты будешь делать, главное, делай хоть какие-нибудь.

4 Не топи ее в вине

Твоя печень страдает, если ты жирный и ешь жирную пищу. Печень также страдает, если ты заливаешь организм спиртным, а она не успевает справляться с продуктами распада алкоголя. А если ты жирный, ешь жирное, да еще и бухаешь — тебе вообще кранты.

■ **Твоя цель** Если не можешь не пить вообще, пей не больше 2 стандартных порций алкоголя в день. По данным исследования, опубликованного в Journal of Hepatology, так ты в 2 раза уменьшишь риск получить НЖБП, даже если имеешь лишний вес.

5 Следи за дозой

Парацетамол в рекомендованных дозах хорошо обезболивает, но злоупотреблять им не стоит. В США, по данным Управления по контролю за продуктами и лекарствам (FDA), именно передозировка парацетамола — главная причина острой печеночной недостаточности.

■ **Твоя цель** Употребляй не больше 4000 мг в день. И не забывай, что парацетамол не только самостоятельный препарат, но и входит в состав многих других лекарственных средств, например тех, что снимают симптомы простуды.

Импульс №3

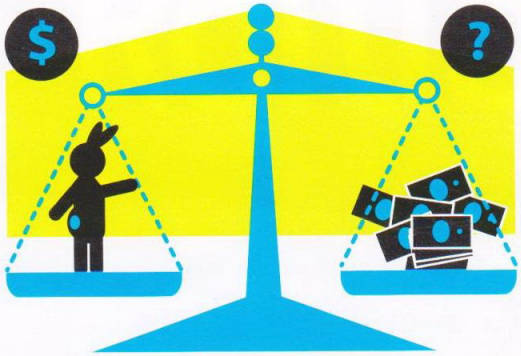
ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

3:1

СТАТИСТИЧЕСКОЕ СООТНОШЕНИЕ БОЛЕЮЩИХ ЦИРРОЗОМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В МИРЕ. КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ПЕЧЕНЬ ОТ ВСЕХ НАПАСТЕЙ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 120

$500 000

В ЭТУ СУММУ ОЦЕНИЛА МОДЕЛЬ ЖУРНАЛА PLAYBOY ЭЛИЗАБЕТ ДИКСОН СВОЮ ЖЕРТВУ ИСКУССТВУ — ГРОМАДНЫЙ СИНЯК НА ЗАДНИЦЕ, ПОЛУЧЕННЫЙ В ХОДЕ СЪЕМОК. ИДУТ СУДЕБНЫЕ РАЗБИРАТЕЛЬСТВА, ИСХОД ДЕЛА НЕЯСЕН. А ПОКА ПОЛЮБУЙСЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫМ ПУТЕВОДИТЕЛЕМ ПО СТОЛЬ ЖЕ ЦЕННЫМ ЖЕНСКИМ ЯГОДИЦАМ НА СТР. 96

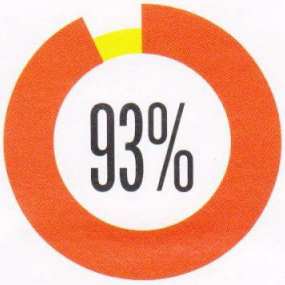


КЮР

НАЦИОНАЛЬНОЕ КАЛМЫЦКОЕ БЛЮДО — БАРАН, ТУШЕННЫЙ НА УГЛЯХ В ЗЕМЛЯНОЙ ЯМЕ В СОБСТВЕННОМ СОКУ В СОБСТВЕННОМ ЖЕ ЖЕЛУДКЕ. ГОТОВИТСЯ ПОЧТИ СУТКИ. РЕЦЕПТЫ БОЛЕЕ ПРОСТОЙ И БЫСТРОЙ ЕДЫ ИЗ МОЛОДОГО БАРАШКА МОЖНО НАЙТИ НА СТР. 92

1283

МЯЧА ЗАБИЛ ЗА КАРЬЕРУ ЭДСОН АРАНТИС ДУ НАСИМЕНТУ, ТАКЖЕ ИЗВЕСТНЫЙ КАК ПЕЛЕ. В ЭТОМ ГОДУ ЧМ ПРОХОДИТ У НЕГО ДОМА. СОВЕТЫ ПЕЛЕ, КАК СМОТРЕТЬ ЧЕМПИОНАТ, — НА СТР. 118



РОССИЯН ХОТЯ БЫ РАЗ ИСПЫТЫВАЛИ СТРЕСС НА РАБОТЕ, СОГЛАСНО ПОСЛЕДНЕМУ ОПРОСУ ПОРТАЛА HEADHUNTER. ЛЕГЧЕ ЛИ ЖИТЬ, ЕСЛИ ПЛЕВАТЬ НА СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ И ХОДИТЬ ПО ГОЛОВАМ КОЛЛЕГ, ВЫЯСНИ НА СТР. 104

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ФЕСТИВАЛЬ “КРЫЛЬЯ”

РЕДАКТОР МН АНДРЕЙ МЕДИН ОТПРАВИЛСЯ В ПЕРУАНСКИЕ АНДЫ, ЧТОБЫ ОПУСТИТЬСЯ НА ДНО ПРЕИСПОДНЕЙ И ПОСМОТРЕТЬ ТАМ НА КОНДОРОВ.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЧТО Понаблюдать в естественной среде за самыми большими птицами Западного полушария — андскими кондорами

КОГДА С июня по ноябрь — лучшее время. Это не сезон дождей, и температура воздуха комфортна для похода (+14 днем)

ПОЧЕМУ Кондоры селятся в каньоне Колка — одном из самых глубоких в мире. Имей в виду, местные виды будут сниться тебе по ночам до самой старости

КАК Долететь до Лимы, столица Перу (около 40 000 рублей от Москвы), оттуда самолетом — до Арекипы (3000 рублей). Недельный трекинг по Колке обойдется еще в 12 000 рублей (включает питание, лам, гидов). См. colcacanyontours-arequipa.com

ЧТО ТЫ ЗА ПТИЦА

АНДСКИЙ КОНДОР – птица семейства американских грифов. Обитает в Южной Америке, в горной системе Анды на высоте до 5000 метров. Впервые упоминается в 1553 году в "Хрониках Перу" – книге испанского историка Педро Сьеса де Леон. Расцветка кондора черная, только вокруг шеи – белый воротник. Набрав высоту, кондоры почти не делают взмахов крыльями, парят в воздухе. Питаются андские кондоры падалью, в поисках трапезы они могу пролететь несколько сотен километров за день.

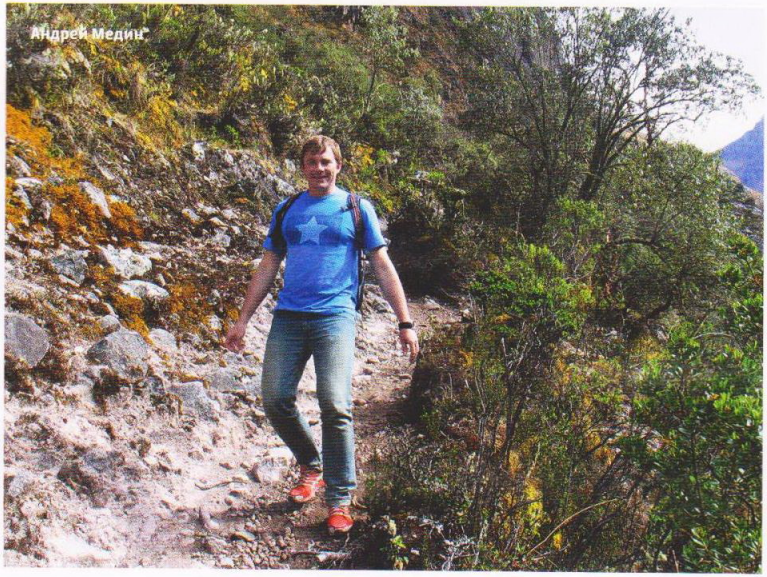
Я прижимаюсь к скале на высоте около трех тысяч метров, подо мной — громада каньона Колка. Пот течет градом, легкие жжет огнем, мышцы сводит от усталости. Мы карабкались сюда, наверх, около пяти часов. Стараюсь отдышаться и успокоиться. Мне нужно сосредоточиться, быть внимательным, бесшумным и незаметным. В синем небе мы высматриваем кондоров. Для моих перуанских гидов эти птицы — древние символы удачи. Ну а для меня — давняя детская мечта. Даже не верится, что мы вот-вот увидим их. Ну и самое главное, если в небе сейчас мелькнут крылья, нам, о счастье, не нужно будет больше уже никуда взбираться...

Еще в детстве я читал про них. Размах их крыльев часто превышает три метра. Их плавный полет-скольжение — едва ли не красивейшее зрелище из тех, что показывает нам природа. Так много лет твердили мне дикторы передач о животных. И я часто представлял себе, как увижу кондоров в синем небе на фоне горных пиков Анд.

Когда мне стукнуло 40, это было как пинок под зад. Я решил: сейчас или никогда — мне нужно увидеть кондоров. Встретить этих птиц в дикой природе довольно непросто. Многие турфирмы в своих программах предлагают "встречу с кондором", но чаще всего все, что ты видишь, — это черные точки на горизонте. Днем я работал, а ночью сидел в интернете, планируя свое путешествие. Вскоре я был уверен, что мне нужен только каньон Колка, и никакое другое место на планете. Именно здесь, вдалеке от мест массового туризма, есть шанс подобраться к вожделенной птице поближе.

ПУТЬ К МЕЧТЕ БЫЛ НЕБЛИЗОК. ИЗ МОСКВЫ с несколькими пересадками (о боже, 20 часов полета!) до столицы Перу — Лимы. Оттуда еще час на самолете до города Арекипа, а после — пять часов на машине по горной дороге до крошечного поселка Кабанаконде, который стоит на самом краю каньона. По сравнению с Колкой знаменитый Гранд-каньон (перепад высот от дна ущелья до горных верхушек — 1,8 километра), выглядит всего лишь царапиной в земле. Параметры Колки — около 3400 метров, в ширину он достигает 6 километров. И нам, чтобы увидеть кондоров, нужно было спуститься в самый низ, пройти по дну, а потом забраться наверх.

Я подготовился к самому важному походу своей жизни под руководством гидов-перуанцев Уилсона и Себастиана. Прежде чем ступить на древние индейские тропы, следует раскурить благовония, с молитвой выпить самогонки писко и побросать объедки нашим крайне раздражительным ламам (иначе благополучного возвращения и не жди). Ламы, эти горные родственники верблюдов, призваны тащить по горам все наши вещи: палатки, рюкзаки, туристическую газовую плитку. И, похоже, в тот момент они были не очень-то довольны такой перспективой.


Андрей Медин

ШИРЕ ШАГ ЕЩЕ ПЯТЬ ОТЛИЧНЫХ МЕСТ ДЛЯ ТРЕКИНГА

1

Горный массив Аннапурна, Непал
Крыша мира: монструозные пики (главная вершина — 8091 метров), пышущие зеленью ущелья и самое большое озеро в Непале — Рара.

2

Гора Кения, Кения
Экзотические животные (обезьяны, носороги, буйволы, львы), причудливые скальные образования (сформировались за тысячелетия вулканической активности), ну и вершина горы (4000 метров над уровнем моря), на которую тебе предстоит подняться.

3

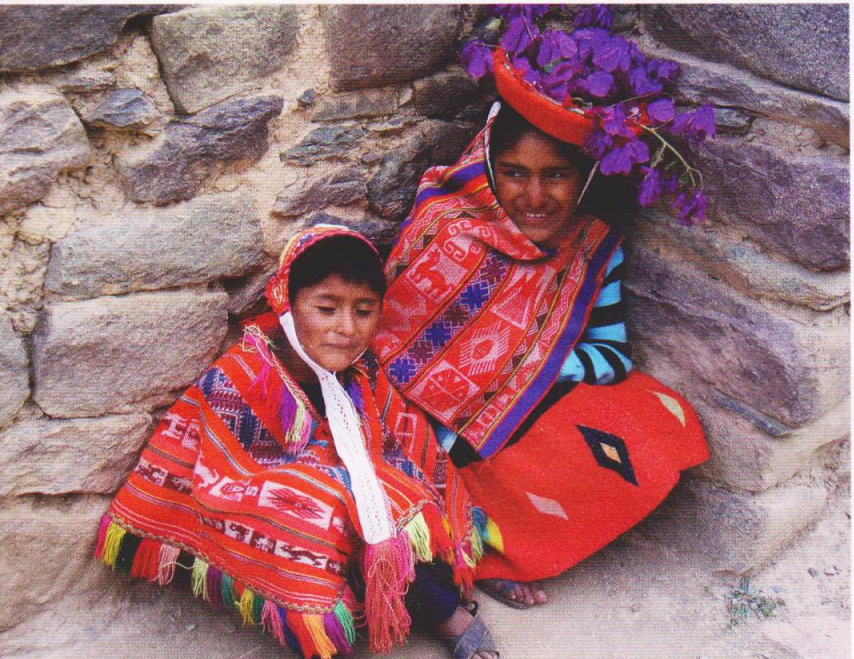
Вершина Юнгфрау, Швейцария
Чтобы сходить в поход по красивым горам, не обязательно лететь на другой конец земли — на Юнгфрау полно старинных пастушьих троп, которые отлично подойдут для трекинга.

4

Сьерра-Невада, Калифорния, США
Здесь можно ходить две недели и ни разу не выйти на человеческую дорогу. Изюминка — восхождение на активный вулкан Лассен, покрытый гигантскими соснами.

5

Долина Базингтанг, Бутан
Страна открыла границы для иностранцев лишь 40 лет назад: этот маршрут ведет тебя по предгорьям Гималаев к границе с Тибетом (на высоте более 4000 метров).

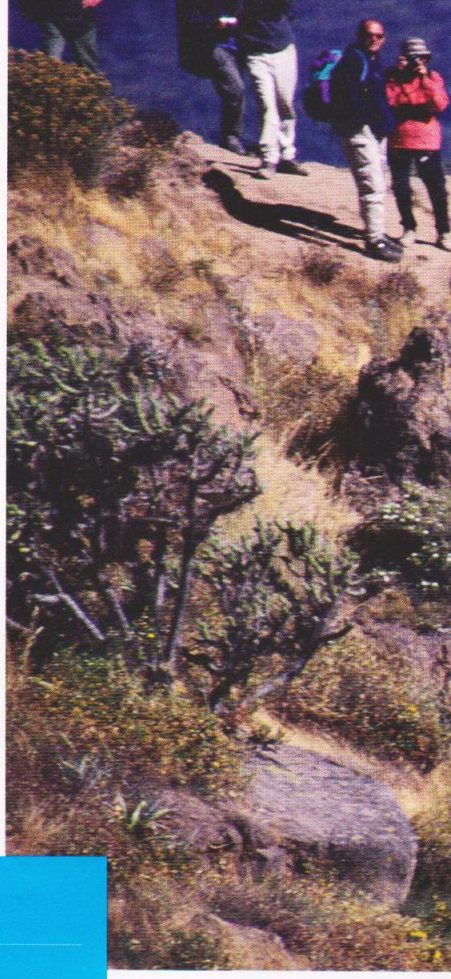


В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ МЫ СПУСТИЛИСЬ ПО УЗКОЙ тропе на три километра вниз, и я не мог оторвать глаз от местных видов. В скалах на противоположной стороне каньона я видел вырезанные прямо в камне горные террасы, поднимающиеся к небу, словно лестницы великанов, — здесь выращивали пищу еще древние подданные империи инков. Уже этого зрелища достаточно, чтобы изменить свои взгляды на жизнь, Вселенную и все такое, но Уилсон, снимавший меня на телефон, то и дело покрикивал: “Смотри под ноги, не оступись, а то станешь звездой Youtube”. Я пыхтел, как паровоз, стирал со лба пот и думал, что проще смотреть видеоролики с красивыми видами, лежа на диване, чем наслаждаться пейзажами вот так — с 12-килограммовым рюкзаком (там вещи, которые я не стал доверять ламам), пешком под облаками.

ЗВУКОВАЯ ДОРОЖКА НАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ была выстроена так: мое сиплое дыхание отдавалось в ушах, Себастиан и Уилсон криками "Пассса ламас!" подгоняли наших животных, на шеях лам звенели колокольчики. Все, никаких звуков цивилизации. Для того чтобы держать себя в тонусе, у гидов в рюкзаках — нескончаемый запас листьев коки (в горных районах Перу это разрешено и даже поощряется, иначе на высоте не выживешь). Вот так вот, жуя листья и слушая звон колокольчиков, к моменту первого намека на сумерки мы и дошли до места ночевки — оазиса в речной долине на дне Колки. Тело болело, словно меня много часов колотили палками. Ноги превратились в желе. Настрадавшись под нещадным перуанским солнцем, я достал бутылку воды и сделал глоток, наблюдая, как светило заходит за горы. Цвет неба менялся с ярко-розового на чернильно-черный, высыпало какое-то немыслимое количество звезд. Тут мне залезла в голову мысль: а ведь ничего вкуснее этой воды я никогда не пил.

СОЛНЦЕ ЕЩЕ НЕ ВЗОШЛО, КОГДА УИЛСОН разбудил меня. Чтобы увидеть кондоров, нам надо было стартовать в гору в пять часов утра. Энтузиазма во мне было не больше, чем в наших сонных ламах. После вчерашнего перехода мне казалось, что лежать дома на кровати — самое приятное занятие в жизни. Ну ладно, я был готов на подвиг — дойти по квартире до моей полки с DVD, но не больше.

Впрочем, мысль о кондорах все же подняла меня на ноги. Путь наверх, из долины, — это словно бесконечный подъем по лестнице, самой крутой лестнице на свете. И так пять часов подряд. Я отсчитывал по 100 шагов, время от времени поднимая глаза, чтобы увидеть рассвет. Горные пики торчали вверх, как клыки динозавров, солнце красило их розовым — если бы не недостаток кислорода, у меня перехватило бы дыхание. Некстати вспомнил, как в детстве прошел сквозь заросли крапивы, чтобы увидеть дрозда — тогда это казалось мне великим делом...



ВОЗЬМИ С СОБОЙ

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ТЕБЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕКИНГА ПО ГОРАМ

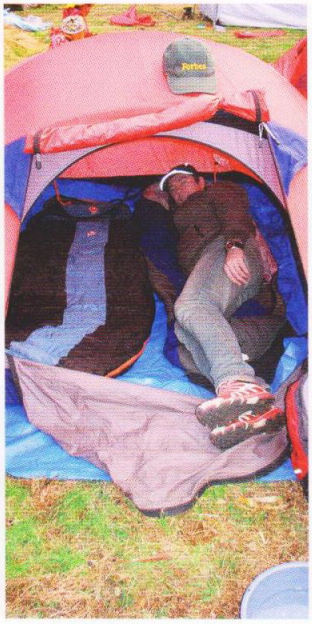
1 **РЮКЗАК**
Aircontact
Крепкий и вместительный (65 литров). Благодаря технологии спинок Vari Quick, ты меньше устаешь нести свой груз.

2 **КАМЕРА**
Highscreen Boost 2 SE
Этот смартфон (с 13-мегапиксельной камерой, выходом в интернет и всеми необходимыми функциями) может работать без подзарядки до 2 недель — в комплекте два аккумулятора.

3 **БИНОКЛЬ**
Nikon Aculon T11
Линзы с многослойным просветляющим покрытием — изображение становится ярче в зависимости от освещения.

4 **БОТИНКИ**
Salomon QUEST 4D GTX
Подошва из термопластичного уретана снижает нагрузку на лодыжки и обеспечивает сцепление на скользких поверхностях (это важно, чтобы не сорваться в пропасть).

5 **КУРТКА**
Columbia Heater-Change
В ней ты не замерзнешь — специальное покрытие Omni-Heat выводит влагу, проводит воздух и сохраняет тепло твоего тела.



...КОГДА ПЕРВЫЕ ЛУЧИ СОЛНЦА КОСНУЛИСЬ ДНА каньона, мы как раз достигли вершины. И вот я прижимаюсь к скале на высоте около трех тысяч метров, подо мной — громада каньона Колка. Сойдя с тропы, Себастиан крадется к краю скалы, падает на камни и показывает: "Кондор!" Я прижимаюсь к скале, легкие горят. Стараясь не шуметь, выглядываю и не верю своим глазам — моя детская мечта нежится на солнце всего метрах в шести от меня. Кондор шелестит крыльями, а потом расправляет их и срывается вниз безо всякой подготовки: парит над каньоном, ловя потоки теплого воздуха. Он все еще так близко, что я вижу, как он вертит головой в поисках добычи. Внезапно кондор закладывает вираж и направляется в нашу сторону. Когда он пролетает над головой, я чувствую, как колышутся мои волосы. Если бы я поднял руку, то, наверное, смог бы коснуться его. И пусть все тело будет ныть еще неделю, теперь я знаю — каждый шаг похода того стоил. ■

БУДЬ ГОТОВ

Планируешь ли ты большой поход по горам или просто хочешь укрепить сердечно-сосудистую систему, тебе поможет наша пятинедельная программа тренировок — ее подготовил персональный тренер Майк Уикс.

НЕДЕЛИ 1–4 ВЫНОСЛИВОСТЬ

Кардио Три раза в неделю гребной тренажер или беговая дорожка (по 30 минут), в идеале — в гипоксической камере (недели 1–2 — установи высоту на 2500–3000 метров, недели 3–4 — на 3500–5000 метров).

Силовая Две тренировки в неделю. Подтягивания: три подхода по 12 повторов. Шраги с гантелями: четыре подхода по 16–22 повтора (70% от твоего максимума на один повтор). Подъемы на одной ноге: поставь левую ногу на ящик, правую на пол перед собой. Медленно выпрями левую ногу, чтобы правая повисла в воздухе. Поменяй ноги и сделай шесть подходов по шесть повторов. Это упражнение укрепляет часть квадрицепса, которая находится с внешней стороны колена (на нее во время восхождений приходится существенная нагрузка).

НЕДЕЛЯ 5 АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Кардио По 30 минут на беговой дорожке и на велотренажере в день.

Стретчинг Два подхода по 20 секунд на каждую ногу. Сгибатели колена растяни так: сядь и вытяни правую ногу, поставь левую ступню рядом с правым коленом и наклонись вперед. Икры: встань примерно в 30 см от стены, упрись в нее ладонями. Отступи назад левой ногой, согнув правое колено. Держа левую пятку прижатой к полу, подай корпус вперед, пока не почувствуешь натяжение в икрах. Голеностоп — два подхода по 20 поворотов каждой ступни.

НЕДЕЛЯ 6 ОТДЫХ

После отдыха можешь еще раз повторить всю программу.

12, 13 ИЮЛЯ

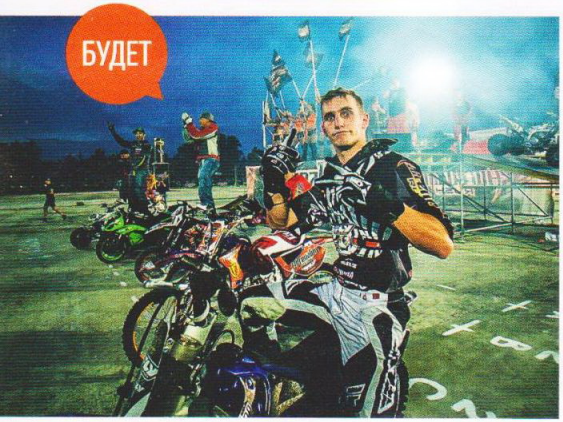
ФЕСТИВАЛЬ КАБЕЛЬНОГО ВЕЙКБОРДИНГА WAKEUP WEEKEND

БУДЕТ

В московском парке "Сокольники" пройдет фестиваль кабельного вейкбординга WakeUp Weekend. Если ты не в курсе, спортсменов в этой дисциплине тянет по водной глади не катер, как в классическом вейкбординге, а лебедка. Стоя на лыжах или вейкборде, участники должны выполнять различные трюки. Если ты в эти дни заглянешь в парк, то увидишь не только выступления звезд мирового уровня, но и сможешь сам поучаствовать в соревнованиях (прежде чем выиграть призовой фонд в 100 000 рублей, зарегистрируйся на сайте). А еще организаторы установят столы для пинг-понга и настольного футбола, устроят катания на зорбе и привезут огромный батут, чтобы ты смог попрыгать.

- **wakeupweekend.ru**

БУДЕТ



28 ИЮНЯ – 20 ИЮЛЯ

МОТОФРИСТАЙЛ-ШОУ ADRENALINE FMX RUSH

Шоу появится этим летом в трех городах: 28 июня мотоциклистов можно будет увидеть в Санкт-Петербурге, 15 июля – в Казани, в Екатеринбурге – 20 июля. Трюки будут показывать знаменитые российские и заграничные спортсмены. Смеем тебе напомнить, что мотофристайл, прыжки с акробатическими элементами на мотоциклах, впервые появился в США в 90-х годах XX века.

- **adrenalinerush.ru**

6 ИЮЛЯ

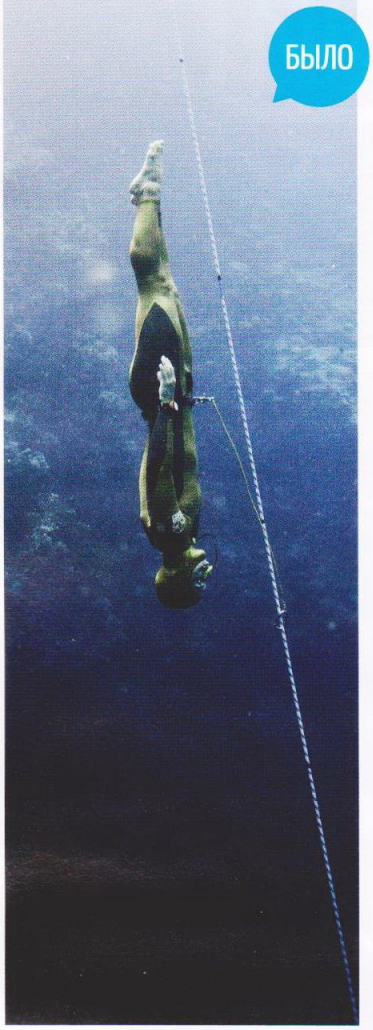
ВЕЛОМАРАФОН НА ПРИЗ "КУБОК ВЕЛОМАРКЕТ ЦСКА"

Соревнование велосипедистов устроят в Дмитровском районе Московской области, на территории спортивно-стрелкового комплекса "Лисья нора" и в его живописных окрестностях. Среди дополнительных бонусов – местный ресторан и купание в озере. Участвовать могут как опытные спортсмены, так и новички.

- **cup.marzocchi.ru**

БУДЕТ

БЫЛО



15–17 МАЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФРИДАЙВИНГУ

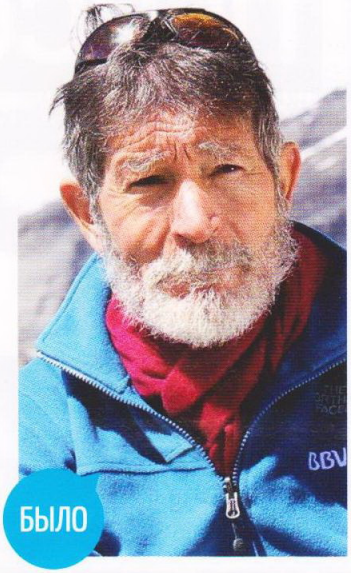
На чемпионате нашей страны, который проходил в египетском Дахабе, Наталья Молчанова установила новый мировой рекорд — на задержке дыхания нырнула без ласт на 70 метров. Напомним, что Молчанова — первая в мире женщина, задержавшая дыхание больше чем на 9 минут. И первая представительница российского слабого пола, которая на одном вдохе проплыла знаменитую Голубую дыру в Египте — вертикальную подводную пещеру длиной в 130 метров, одно из самых опасных в мире мест для погружений.

- **free-diving.ru**

13–18 МАЯ

РЕКОРД В АЛЬПИНИЗМЕ

75-летний испанский альпинист Карлос Сория забрался на гору Канченджанга в Гималаях (8586 метров). Это третья высочайшая вершина мира. На первом месте другая гималайская гора — Эверест (8848), на втором — Чогори (8611), расположенная на границе Пакистана и КНР. Путь из базового лагеря на высоте 5180 метров занял у испанца пять дней — подъем он начал 13 мая, а 18-го оказался на вершине. Напомним, что в прошлом году Сория уже пытался взойти на Канченджангу, но тогда вынужден был повернуть назад с высоты 8300 метров — из-за непогоды. Карлос стал первым человеком, забравшимся на Канченджангу в таком возрасте. На этом восхождении он останавливаться не собирается: в его планах покорить все 14 восьмитысячников планеты: сегодня Карлос побывал на 12 из них. На свои первые 8000 испанец взошел в 51 год — это была гималайская гора Нангапарбат (8126), а предпоследний раз, в 72 года, Карлос забрался на Лхоцзе (8516) — вершину на границе Непала и Китая.



БЫЛО

БЫЛО

10 МАЯ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО КЛИФФ-ДАЙВИНГУ RED BULL CLIFF DIVING

На Кубе прошли состязания по клифф-дайвингу — прыжкам в воду с больших высот. Спортсмены бросались в Карибское море с 27-метровых стен замка Моро — крепости, построенной еще в 1589 году. Скорость, которую развивали прыгуны во время падения, около 90 км/час, при этом нужно еще выполнять различные акробатические трюки, чтобы поразить жюри. Первое место занял англичанин Блейк Олдридж, на втором оказался мексиканец Хонатан Передез, а на третьем Гэри Хант — тоже из Англии. Российский спортсмен Артем Сильченко занял седьмое место.

- **redbullcliffdiving.com**

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

УЛЫБАЕМСЯ И МАШЕМ

МН продолжает летнюю серию публикаций о тренировках на свежем воздухе. В этот раз речь пойдет о сендбеге (он же мешок с песком), а также о беспроигрышном сочетании кувалды и автомобильной покрышки.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ
ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН

ФОТО: DIOMEDIA

Если говорить в общем, то оба снаряда — и сендбег, и кувалда/шина — крайне эффективно развивают функциональную силу, выносливость, ловкость и резко увеличивают метаболический отклик, а все потому, что упражнения с ними основаны на комплексных, сложнокоординационных движениях. С другой стороны, при составлении тренировочной программы упражнения с этими снарядами стоит различать: место тренинга с мешком — в силовой части тренировки, а тренинг с кувалдой — это своего рода высокоинтенсивное кардио.

Упражнений с сендбегом много, и мы их поделили на 4 группы в зависимости от того эффекта, на который они нацелены в первую очередь: первая группа развивает преимущественно мышцы верхней половины тела, вторая — мышцы нижней половины тела, третья — мышцы кора, а в четвертую вошли упражнения, которые сильнее всего ускоряют метаболический отклик. При работе с кувалдой главный акцент всегда ставится на функциональной силе мышц плечевого пояса, предплечий и кора.

Первую и вторую часть серии ищи на Mhealth.ru

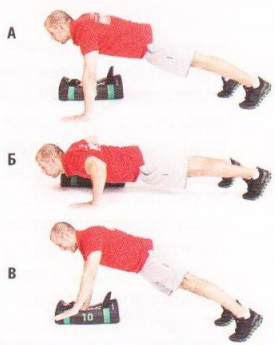
1. СЕНДБЕГ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХА ТЕЛА

Изменяющийся центр тяжести мешка позволяет давать непривычную нагрузку на грудные, широчайшие, дельтовидные и мышцы плеча, сопровождая все это тренировкой кора.

1. Отжимания на одной руке

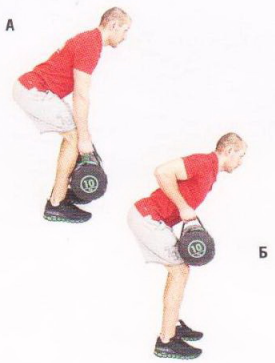
Положи мешок сбоку от себя и встань в упор лежа, поставив одну руку на мешок, а другую на пол. Ступни поставь на ширину плеч **(А)**. Согнув руки, опустись как можно ближе к полу **(Б)**. Теперь выпрями руки и останься на секунду на одной руке, стоящей на мешке, оторвав при этом ладонь другой руки от пола **(В)**. Повтори.



Важно Упражнение будет выполнено правильно, если держать мышцы живота в постоянном напряжении на протяжении всего подхода.

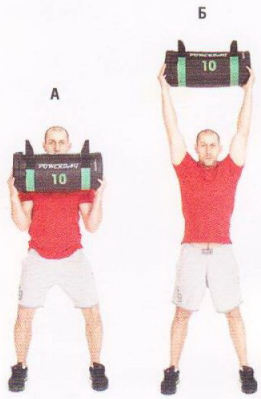
2. Тяга в наклоне

Возьми мешок за рукояти, ступни поставь на ширину таза и наклонись вперед так, чтобы кисти опустились чуть ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни мешок к животу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



3. Жим стоя

Возьми мешок за края и подними к груди. Ступни держи чуть шире плеч, спину выпрями, ноги чуть согни в коленях **(А)**. Огибая подбородок, выжми мешок строго над головой **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

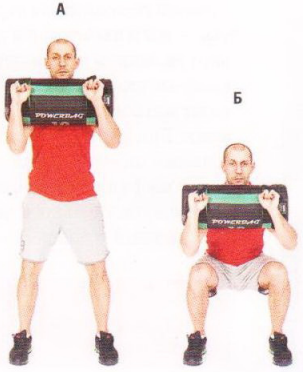


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЗА ТЕЛА

Нагружаем ноги и на сдачу попутно качаем кор, как это всегда бывает при любых тренировках с мешком.

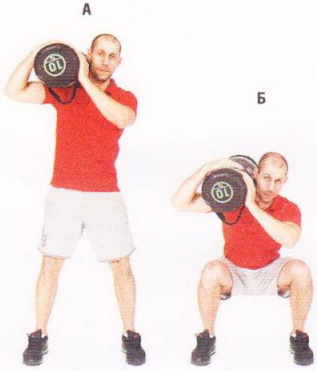
1. Фронтальные приседания

Поставь ступни на ширину плеч, чуть разверни мыски в стороны, немного согни ноги в коленях и закинь мешок на передние дельты (как на фото). Можешь держать его как за рукояти, так и просто снизу, обхватив как бревно **(А)**. Согнув ноги, но не отрывая от пола пяток и не округляя спины, сядь в полуприсед **(Б)**. Вернись в исходное и повтори.



2. Присед с мешком на одном плече

Поставь ступни на ширину плеч. Закинь мешок на правое плечо, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину **(А)**. Опустись в полуприсед **(Б)**. Следи за тем, чтобы корпус не отклонялся в сторону. Сделав все повторы, перемести мешок на левое плечо и начни сначала. Это будет один подход.



3. Присед с вертикальным мешком

Это, пожалуй, самый сложный вариант приседаний, выполняемых с мешком. Помимо мышц ног тут активно работают и все мышцы корпуса. Поставь ноги чуть шире плеч, немного согни их и возьми мешок так, как показано на фото — крепко удерживая его перед грудью вертикально **(А)**. Отводя таз назад, опустись в присед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

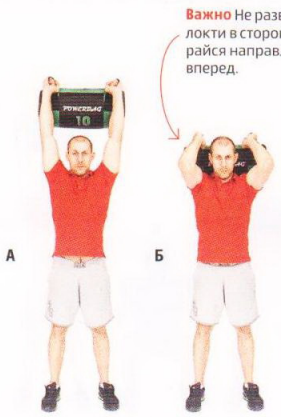
4. Заброс на плечо

Возьмись двумя руками за рукоять мешка, развернув ладони от себя. Ноги держи чуть согнутыми, чуть шире плеч **(А)**. Сгибая руки в локтях, забрось мешок на правое плечо **(Б)**. Вернись в исходное положение и сразу же забрось мешок на левое плечо **(В)**. Это был 1 повтор.

Важно Для усложнения упражнения можно выполнять его одной рукой.

5. Французский жим стоя

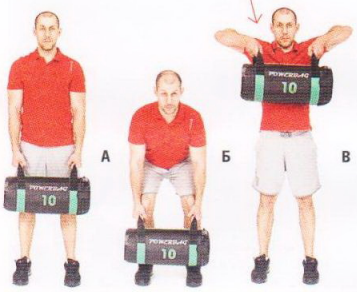
Подними мешок на собой на прямых руках (как на фото). Ступни держи на ширине плеч, спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Подними мешок над головой **(А)**. Из этого положения, не допуская чрезмерных прогибов в поясничном отделе, согни руки в локтях и опусти мешок за голову **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Важно Не разводи локти в стороны, старайся направлять их вперед.

6. Высокая тяга

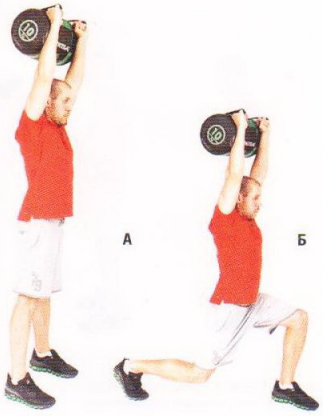
Поставь ноги на ширину плеч, чуть согни их в коленях, возьмись за рукояти мешка и выпрямись **(А)**. Сохраняя спину прямой, наклонись и опусти мешок ниже коленей **(Б)**. Сразу же распрямись и потяни мешок вверх, стараясь поднять его на уровень груди **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Важно Не допускай наклона корпуса вперед при возвращении в исходное положение.

4. Выпады назад с мешком над головой

Поставь ступни на ширину таза, возьми мешок за рукояти и подними его над головой (как на фото). Спину держи прямо, не отгибаясь назад **(А)**. Не сгибая рук и не наклоняя их вперед или в стороны, сделай большой шаг назад правой ногой и опустись в выпад **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори с другой ноги. Движения обеими ногами считаются за 1 повтор.

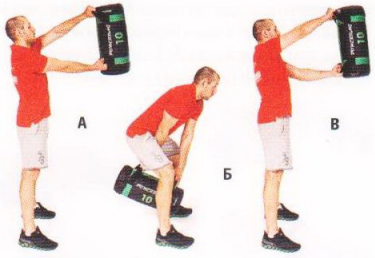


5. Румынская тяга на одной ноге

Возьми в руки мешок, одну ногу поставь вперед, перенеся на нее вес тела. Другую ногу уведи назад и поставь ее на мысок. Выпрями спину и вытяни руки **(А)**. Отводя таз назад и не округляя спины, наклонись вниз и опусти мешок до середины голени **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени ногу.

6. Свинги с переворотом

Поставь ноги шире плеч и немного согни их в коленях. Мешок держи за рукояти. Повернув мешок вертикально, качни его между ног и наклонись **(А)**. Сразу же подай таз вперед и вытолкни мешок на уровень плеч или чуть выше **(Б)**. Быстро переверни его, поменяв руки местами **(В)**, и повтори движение. Переворачивай мешок на каждом повторе. За 1 повтор считаются два свинга с разным положением мешка.



Упражнения выполняет Кирилл Лизунов, инструктор сети фитнес-клубов World Class

КАКОЙ СЕНДБЕГ ВЫБРАТЬ

Бери снаряд с возможностью регулировки веса. Как правило, это тканевая сумка с ручками и застежкой на липучке или молнии, внутрь которой помещены от четырех до шести небольших мешочков-филлеров, наполненных песком. Диапазон веса — от 5 до 60 кг. Подбирай вес так, чтобы ты мог выполнить все рекомендуемые повторы в этой тренировке. По ходу занятий вес увеличивай. Песочный снаряд несложно сделать самому, инструкцию ты найдешь на Mhealth.ru (ищи по запросу "сендбег").

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

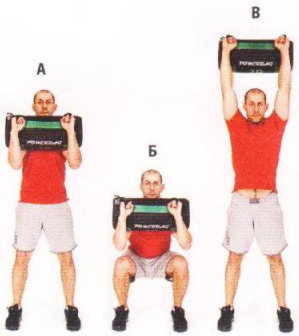
Из всех упражнений с мешком эти наиболее энергоемки, очень быстро повышают ЧСС, способствуют ускорению обмена веществ и тренировке выносливости сердечно-сосудистой системы, задействуя большинство мышечных групп сразу.

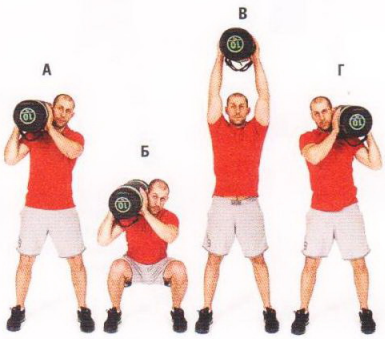
1. Трастер

Поставь ноги на ширину плеч, чуть развернув мыски наружу. Закинь мешок на передние дельты, выпрями спину и чуть согни ноги в коленях (А). Сядь в глубокий присед, не отрывая пяток от пола (Б). Мощным движением выпрями ноги и вытолкни мешок над головой (В). Верни мешок в исходное положение и повтори.

2. Присед + Жим с плеча на плечо

Поставь ноги чуть шире плеч, мыски немного разверни наружу. Мешок закинь на правое плечо, удерживая его обеими руками. Стой прямо, не наклоняясь в сторону (А). Сгибая ноги, опустись в присед (Б). Теперь поднимись и, используя набранную инерцию, выжми мешок над головой (В), после чего перекинь его на левое плечо (Г). Повтори все сначала, вернув мешок на правое плечо — это 1 повтор.



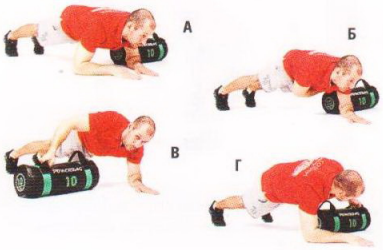


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРА

Все упражнения с мешком — это уже великолепная тренировка кора. Однако же, если тебе хочется больше, освой еще и эти 2 движения.

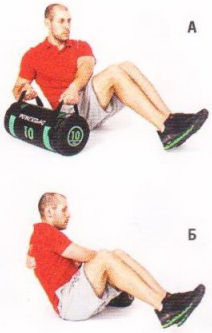
1. Латеральный грузчик

Встань в планку, опираясь на предплечья и поставив прямые ноги на ширину плеч или несколько шире. Мешок положи на пол перпендикулярно положению твоего тела слева (как на фото) (А). Не выходя из планки и по возможности не заваливая корпус ни в одну из сторон, возьмись за рукоять мешка правой рукой (Б) и потяни его влево (В). Поставь правую руку на землю и потяни мешок левой рукой в правую сторону (Г). Перемещай мешок из стороны в сторону, сохраняя правильное положение планки — корпус в одну линию с ногами, живот и ягодицы напряжены. За 1 повтор считается перемещение мешка в обе стороны.



2. Русские скручивания

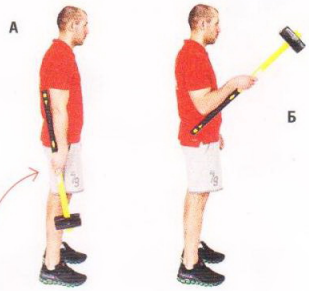
Сядь на пол, положив мешок слева от себя. Округли спину и, чуть отклонившись назад, подними немного согнутые ноги вверх. Возьмись за рукояти мешка (А). Не опуская ног на пол и не теряя равновесия, переложи снаряд на другую сторону (Б). Верни мешок в исходное и повтори. За 1 повтор считается перемещение мешка в обе стороны.



2. КУВАЛДА

1. Молоток

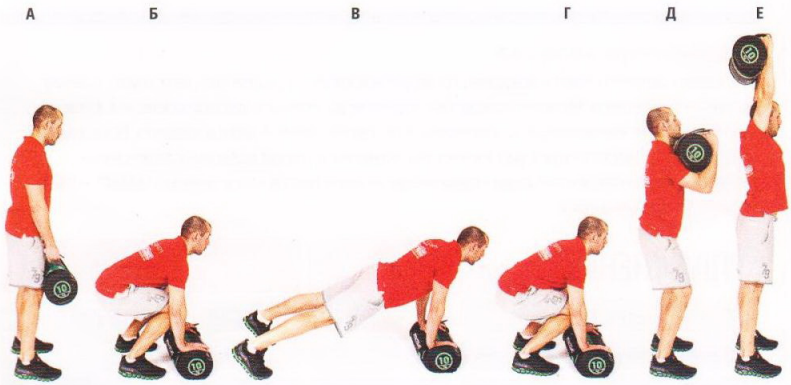
Встань прямо и возьми кувалду за середину рукояти, расположив ее параллельно предплечью. Опусти рабочую руку вниз (А). Не отрывая локтя рабочей руки от корпуса, согни руку и подними кувалду вверх (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени руку. Это будет один подход.



Важно Чем ближе к концу рукояти ты держишься, тем сложнее упражнение.

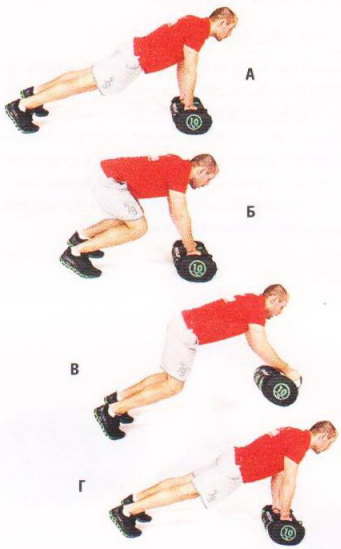
3. Берпи с толчком

Встань прямо, поставив ноги чуть шире плеч, в руки возьми мешок и опусти его перед собой (А). Согни ноги и опусти мешок на пол, упершись в него руками (Б). Отпрыгни назад, приняв положение упора лежа (В). Прыжком вернись в положение сидя (Г). Выпрями ноги и закинь мешок на передние дельты, выведя локти вперед (Д). Помогая себе ногами, вытолкни мешок над головой (Е). Вернись в исходное положение и получишь 1 повтор.



4. Горизонтальный грузчик

Встань в положение упора лежа, поставив руки на мешок и держась за его ручки (А). Согни ноги и прыжком перемести их на шаг ближе к мешку (Б). Оттолкнувшись руками от пола (В), перемести мешок вперед и выпрями ноги (Г). Повтори.



УДАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ударные движения дают быстроту, выносливость, а также развивают мышцы кора, глазомер и нокаутирующую силу удара. Вдобавок такая работа с кувалдой — наиболее удачная и гораздо более эффективная замена любого привычного кардиотренажера.

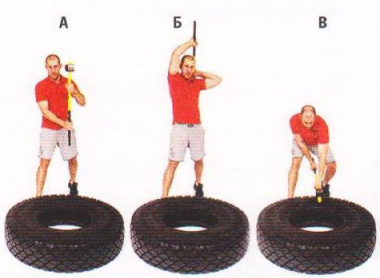
2. Рыцарь одной рукой

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Возьми кувалду за рукоять и держи ее в согнутой под прямым углом правой руке вертикально (А). Поведи рабочую руку влево и назад и закинь кувалду за спину (Б). Продолжая движение рукой с кувалдой вокруг левого плеча, вернись в исходное положение — кувалда перед тобой вертикально, рабочая рука согнута до прямого угла и прижата к корпусу (А). Выдержи отчетливую паузу и повтори. Сделав все повторы, смени руку.

Важно Упражнение можно выполнять как одной, так и двумя руками — вращение в последнем случае производится в обе стороны поочередно. Чем ближе к концу рукояти ты держишь кувалду, тем сложнее упражнение, и наоборот.

3. Удары по покрышке сверху

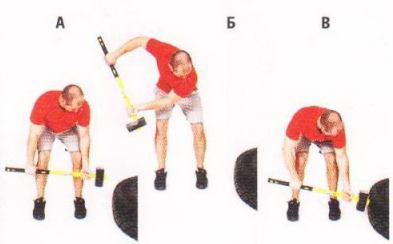
Подойди к покрышке, лежащей на полу, возьми кувалду и поставь правую ногу вперед. Кувалду держи вертикально — левая рука сверху, правая снизу. Выпрями спину и чуть согни ноги (А). Замахнись, поведя кувалду влево и за спину (Б). Сразу же, мощно напрягая мышцы живота, нанеси удар сверху по покрышке (В). Вернись в исходное и повтори.



Важно Не расслабляй руки в момент удара, иначе отскочившая кувалда может отправить тебя в нокаут. Старайся не использовать вес тела для увеличения силы удара, сознательно работай только кором.

4. Боковые удары по покрышке

Встань левым боком к покрышке, поставив ступни на ширину плеч. Возьмись за кувалду обеими руками, как показано на фото, и немного наклонись (А). Замахнись, повернув корпус вправо (Б), после чего, за счет сокращения косых мышц живота, нанеси удар торцом кувалды по покрышке (В). Сделав все повторы, смени сторону и начни сначала. Это будет один подход.



Важно Так же, как и в предыдущем упражнении, старайся не терять контроля за снарядом.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

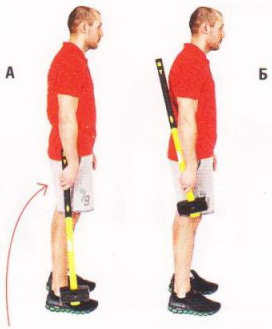
Ниже 2 крайне полезных для функциональной силы движений, которые дают непривычную нагрузку на привычные мышцы вроде кора, мышцы спины и предплечий и которые можно делать только с кувалдой.

1. Тяга покрышки

Возьми кувалду обеими руками за конец рукояти, встань лицом к покрышке, чуть согни ноги в коленях и зацепи ее кувалдой, словно крюком (А). Теперь, мелко перебирая ногами, начни двигаться спиной назад, стараясь не выпустить кувалду из рук и не округляя спины (Б). Пройдя 20 метров, отдохни и повтори. Одна дорожка считается за 1 повтор.

2. Пальцевая дорожка

Встань прямо и возьми кувалду за самый конец рукояти (А). Перебирая пальцами, подтяни нижний край кувалды вверх (Б). Теперь таким же манером, то есть только за счет работы пальцев, вернись в исходное положение — получишь 1 повтор. Сделав нужное количество повторов, смени руку.



Важно Тащи кувалду вверх одними пальцами.

УДАРНЫЙ КОМПЛЕКТ

Тебе нужен инструмент с ручкой длиной от 90 см. Лучше всего, если эта ручка будет приварена к головке — так головка точно не слетит в момент замаха и не травмирует восхищенных зрителей. Вес кувалды, как и сендбега, подбирай так, чтобы ты мог выполнить все рекомендуемые повторы в этой тренировке. При подборе покрышки для тренировки ищи снаряд как можно большего диаметра. Идеальный выбор — резина высотой с тебя (если поставить стоймя) от карьерного самосвала. Но и старые зимние катки от легковушки, сойдут и они. Вкопай в землю столб и надень покрышки на него, чтобы они были зафиксированы и не улетали от удара. Есть выход даже для тех, кто смог найти на помойке всего одну покрышку от ВАЗ-2101. Просто вкопай ее наполовину в землю и бей кувалдой по верхней части (на всякий случай уточним — покрышка должна быть закопана вертикально).

Экспресс-тренировка

Методом научного тыка определи, тренировки какого уровня соответствуют твоему уровню подготовки. Между подходами отдыхай до полного восстановления. Если ничем больше не занимаешься, тренируйся по такой схеме 4 раза в неделю. Если ходишь в спортзал, то достаточно 2 раз в качестве разминки перед работой с тяжестями.
Обрати внимание: в описании тренировок используется обозначение "МАКС" — "Выполни максимум повторов".

УПРАЖНЕНИЯ	НОВИЧОК	ОПЫТНЫЙ	ЭКСПЕРТ
1. Фронтальные приседания	3*10–12		2*25–30
2. Присед с мешком на одном плече		4*15–20	
3. Присед с вертикальным мешком			2*20–25
4. Румынская тяга на одной ноге	3*10–15 каждой ногой	2*20 каждой ногой	
5. Свинги с переворотом		3*15–20	3*макс
6. Отжимания на одной руке	3*макс	2*макс	
7. Жим стоя		3*10–15	4*15–25
8. Тяга в наклоне	3*10–15	3*15–20	4*макс
9. Заброс на плечо		2*макс	2*макс
10. Присед + Жим с плеча на плечо	3*20 секунд		
11. Берпи с толчком		3*30 секунд	3*45 секунд
12. Горизонтальный грузчик			3*макс
13. Пальцевая дорожка	2*макс		
14. Молоток		3*макс	
15. Рыцарь одной или двумя руками			3*макс
16. Удары по покрышке сверху	3*30 секунд	2*45 секунд	2*60 секунд
17. Боковые удары по покрышке		2*45 секунд	2*60 секунд

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ Если ты сам хочешь составить себе тренировку, то следуй простым правилам. Размявшись, начни с пары упражнений на ноги с мешком, затем переходи к паре упражнений на верх, потом потренируй сендбегом кор (2 упражнения) и заверши силовой блок 1 метаболическим упражнением. Заверши занятие 4 упражнениями с кувалдой.
МН: Не пропусти! В августовском номере ты узнаешь, как тренировать тело с помощью кирпичей и камней.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Любишь игры с командной беготней и давно догадывался, что быстро бегать можно по-разному, но не знал, как всесторонне развить свои скоростные качества? Что ж, держи 4 главных упражнения для всех видов быстроты. Прогресс контролируй, засекая время прохождения дистанции. Для твоего удобства мы указали показатели для троечников, хорошистов и отличников скоростной подготовки.

ТЕКСТ: ДЖЕЙМС ЛАМАЙКЛ

РЫВОК
35 М ПО ПРЯМОЙ

Поверь, во что бы ты ни играл, от хоккея с мячом до австралийского футбола, умение выложиться на все 150%, чтобы сделать один решающий бросок, тебе пригодится всегда.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Поставь два конуса на расстоянии 35 м друг от друга, встань у первого, согнувшись с упором на пальцы правой руки (А). Первые 10 шагов — это взрывное ускорение, во время которого ты не спешишь выпрямляться. Оставшуюся дистанцию тоже беги, наклонив корпус вперед, но уже не так сильно (Б).

ОЦЕНКА	
УД.	4,5 С
ХОР.	4,4 С
ОТЛ.	< 4,4 С

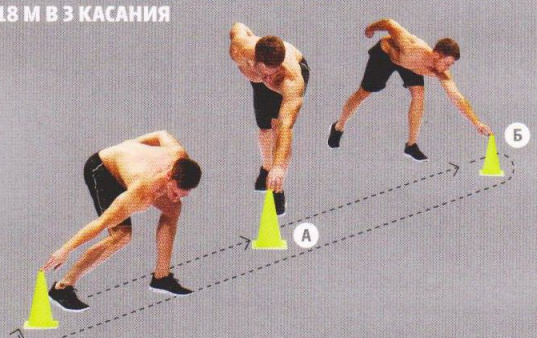
ДВА В ОДНОМ
22,5 М В 3 КАСАНИЯ

Обвел и вышел один на один. Именно для этого маневра мы тренируем спринт со сменой направления в связке с рывком.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Установи три конуса по углам равностороннего треугольника со сторонами 4,5 м. От первого конуса (А) беги салить второй конус (Б) и сразу рви когти обратно, чтобы дотронуться до первого конуса (В). Обежав первый конус, беги через второй конус к третьему. Вокруг третьего сделай петлю, как на рисунке (Г), и возвращайся к первому конусу.

ОЦЕНКА	
УД.	7,3 С
ХОР.	7,1 С
ОТЛ.	< 7,1 С

СПРИНТ СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ
18 М В 3 КАСАНИЯ



Если умеешь петлять, как заяц, то защитникам противника ты будешь сниться в кошмарных снах.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Поставь в линию 3 конуса с интервалом 4,5 м. Начни с касания рукой среднего конуса (А), как на рисунке, затем развернись к конусу, который за тобой, ускорься и дотронься до него (Б). Следующим осаль дальний конус и закончи спринт там же, где и начал, — у среднего конуса.

ОЦЕНКА	
УД.	4,0 С
ХОР.	3,8 С
ОТЛ.	< 3,8 С

СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ
ЧЕЛНОЧОК 6 РАЗ ПО 35 М

Соперника иногда нужно уметь перебегать, да так, чтобы не убежать потом в кусты с позывами к рвоте. Для развития этого навыка и нужен челночок.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ Поставь два конуса на расстоянии 35 м друг от друга. Максимально выкладываясь, беги от первого конуса (А) ко второму (Б). Закончи дистанцию касанием, передохни 10 с. и беги обратно (В) — салить первый конус. Продолжай в том же режиме еще 4 раза по 35 м.

ОЦЕНКА	
УД.	90 С
ХОР.	85 С
ОТЛ.	< 83 С

ФОТО: KATHERINE PISIOLEK

ТВОЯ НОВАЯ СИЛЬНАЯ ПОЛОВИНА

Катаюсь на вейкборде, пытаюсь разучивать трюки, но ничего не получается — тренер говорит, что у меня слабые ноги, плохо развито чувство равновесия и не хватает выносливости. Как побороть мои недостатки?

АРТУР

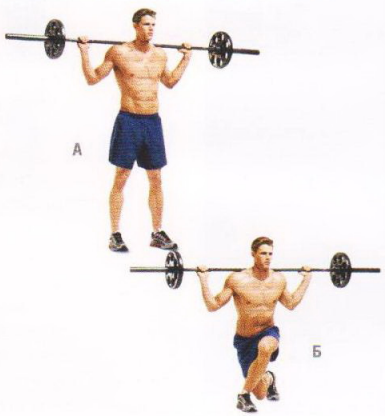
Попробуй нашу круговую тренировку. Она сделает нижнюю часть твоего тела — ноги и кор — сильными и выносливыми, а еще добавит тебе координации и чувства баланса. Выполняй все упражнения по кругу, делая предписанное количество повторов в каждом упражнении. Проделав весь круг, отдохни 1 минуту и повтори. Всего нужно сделать 3 круга за тренировку, а тренировок — 3-4 за неделю. Через месяц тренер тебя не узнает.

1. СКРЕСТНЫЙ ВЫПАД

А. Положи штангу на спину, взявшись за нее широким хватом. Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги и держи спину прямой.

Б. Отшагни правой ногой назад и влево, скрестив ноги. Старайся сделать шаг как можно дальше и как можно сильнее в сторону. Согни ноги и опустись в выпад, почти коснувшись пола коленом сзади стоящей ноги. Вернись в исходное положение и повтори.

Сделай 8–10 повторов каждой ногой.



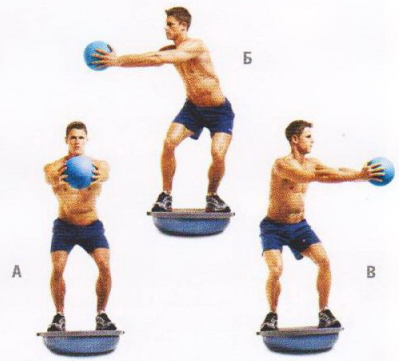
2. ТВИСТ НА БОСУ С МЕДБОЛОМ

А. Встань обеими ногами на перевернутый босу, поставив ноги на ширину таза и немного согнув в коленях. Вытяни руки с медболом перед собой, удерживая его на уровне груди.

Б. Стараясь не поворачивать таз, плавно повернись руками, плечами и корпусом как можно сильнее влево.

В. Вернись в исходное положение и повтори вправо.

Сделай по 5–8 повторов в каждую сторону.



3. ПРЫЖКИ НА БОСУ

А. Встань на босу, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину таза, немного наклонись вперед.

Б. Помогая себе махом руками, выпрыгни вверх и повернись в полете на 180 градусов влево. Приземлившись, немедленно отпружинь и, подпрыгнув, повернись в обратную сторону на 180 градусов.

Это 1 повтор. Сделай 5 повторов.

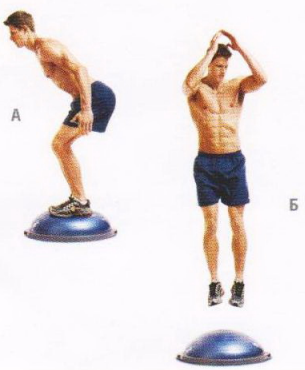


ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

4. ЗАПРЫГИВАНИЯ НА ПЛАТФОРМУ

А. Встань перед плиометрическим боксом или скамьей, взяв в руки гантели. Чуть присядь, согнув ноги в коленях, — это исходное положение. Наклонись вперед.

Б. Оттолкнись ногами от пола и, махнув гантелями по направлению к плечам, как на фото, запрыгни на платформу.

В. Сразу же отпрыгни обратно и вернись в исходное положение. Повтори.

Сделай 20 повторов.

ВАЖНО
Спрыгивая, сразу же сгибай ноги, смягчая приземление.

5. ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ С МЕДБОЛОМ

А. Встань прямо, поставив ноги вместе, мяч держи перед грудью. Прыгни вправо. Как только твоя правая стопа коснется земли, согни правую ногу в колене и наклонись вперед. Постарайся коснуться мячом земли правее стопы.

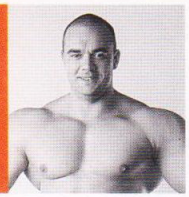
Б. Выпрямись, после чего повтори прыжок в другую сторону, стараясь коснуться мячом земли левее стопы.

Сделай по 5-6 прыжков в каждую сторону.

ВАЖНО
При наклоне вперед отводи неопорную ногу назад для сохранения баланса.

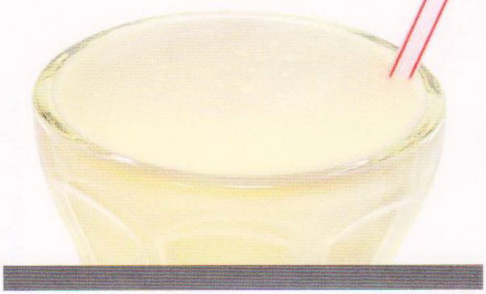
НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Подскажите простой рецепт натурального протеинового коктейля, покупные не хочу использовать. Интересует набор мышечной массы. ИГОРЬ

Берешь пачку творога, 1-2 стакана сока и один нарезанный на кусочки банан. Загружаешь это все в блендер и смешиваешь до однородной консистенции. Получается очень питательная и здоровая смесь с массой белка и калорий — то, что нужно для набора мышечной массы.



Усердно качаю грудные мышцы. Прогресс есть, отстает лишь внутренняя часть (впадина). Какие упражнения позволяют ее качественно проработать? SHAKZOD

Дело не в каком-то конкретном упражнении. Большинство скелетных мышц не могут работать кусками — только внутренней, только верхней или только нижней частью. Они всегда работают полностью, целиком. То есть, выполняя абсолютно любое упражнение на грудь, ты обязательно нагружаешь и ее внутреннюю часть. Другой вопрос, насколько эта нагрузка однородна. Возможно, ты не соблюдаешь один из базовых принципов Вейдера: ты должен постоянно напрягать рабочую мышцу в процессе выполнения упражнения. Последи за тем, чтобы не расслаблять, а, наоборот, дополнительно сокращать мышцы груди в верхней точке жимов и разводок — сразу заметишь разницу.

Не вредно ли бегать рано утром, организм ведь еще окончательно не проснулся после ночи? К примеру, если начало 40-минутной пробежки в 5 часов 45 минут. ПАВЕЛ ЦЫМБАЛ

Вредно, и этот вред связан с особенностями гидратации организма с утра. Так, например, из-за повышенной вязкости крови сразу после пробуждения возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему, плюс твои межпозвоночные диски могут быть недостаточно готовы к амортизации ударной нагрузки во время бега, так как твое тело длительное время находилось в горизонтальном положении во время сна. Именно поэтому многие специалисты не одобряют утренние тренировки в принципе, рекомендуя переносить интенсивные нагрузки на дневное или вечернее время.

Если связки сильно нагружаются на тренировках, то какие восстановительно-профилактические мероприятия проводить? АЛЕКСАНДР

Лучше всего связки вообще сильно не нагружать, так как их легко травмировать. Если тебе по какой-то причине все же пришлось это сделать, рекомендую на неделю снизить интенсивность и объем работы для затронутого перегрузкой сустава, а также провести как можно быстрее восстановительную тренировку, в которую должны войти стретч и миофасциальный релиз с помощью медбола или фоам-роллера.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/blog/Dimakrat/

ВЕТЕР В ГОЛОВЕ

По большому счету, бейсболка — это шляпа и панама в одном объеме, в ней и по городу фланировать вполне комильфо, и на отдыхе без нее никуда не деться. И что важно, этому головному убору вовсе не обязательно выступать в унисон со всей остальной одеждой, так что просто выбирай по своему вкусу и вперед, самовыражайся, как можешь.

GUIDE to STYLE

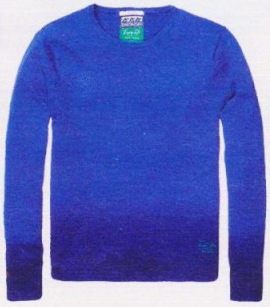
РЕШЕНИЕ

Reebok
Reebok
CLASSIC
New Era
MSGM
Ebbets
Field
Flannels
B
Tom Tailor

ТРЯПИЧНЫЙ ПРИМЕР

Мода, конечно, важная штука, но выбирать надо все равно то, что подходит именно тебе. Чтобы ты не мешкал, собираясь на пляж или курортную вечеринку, быстро напомним тебе базовые правила грамотного летнего обмундирования на примере некоторых деталей из твоего отпускного гардероба.

РУКАВА



Scotch & Soda

Guess

H&M

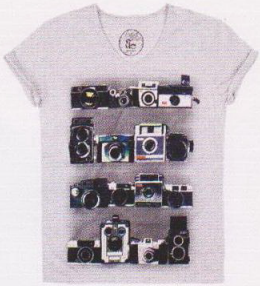
1 Футболка с длинным рукавом — лучший вариант под кардиган или свитер, потому что защищает рукава более теплой одежды от деформации.

2 Короткий рукав — оптимальный вариант на все случаи.

3 Футболка без рукава, конечно, отлично подчеркнет твою развитую мускулатуру (без нее о такой модели даже и не думай!), но все же ее лучше оставить для спорта и активного отдыха — на улицах города голые плечи выглядят неуместно.

ВЫРЕЗ

Pepe Jeans



Bershka

Replay

1 Круглый — наиболее традиционный (особенно удачен, если сверху ты надеваешь пиджак или кардиган. Но не красит мужчин с короткой и толстой шеей.

2 V-образный — самый выигрышный: зрительно удлиняет шею и делает стройнее и пропорциональнее весь силуэт.

3 Глубокий вырез — смелый вариант: добавляет излишнего мачизма, в большинстве случаев смотрится нелепо, но особо самоуверенные могут попробовать.

ДЛИНА

Lacoste

Desigual

Calzedonia

1 Длинные плавки-шорты хороши тем, что, накинув на торс футболку, ты можешь прямо с пляжа выйти в город. Но учти — они зрительно уменьшают рост.

2 Короткие шорты — универсальная модель, идет практически всем. Главное — подобрать правильный размер, чтобы они не выглядели мешковато.

3 "Чайка" — самые удобные для плавания, но они более уместны в бассейне. По пляжу в них стоит фланировать только обладателям идеальной фигуры.

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ЧАСТИЦЫ

Футболка **Desigual**
Брюки **Z Zegna**
Ботинки **Napapijri**
Очки **La Martina**

СЕРЕДИНА ЛЕТА — САМОЕ ВРЕМЯ ПРОВЕСТИ РЕВИЗИЮ ГАРДЕРОБА И ВЫЯСНИТЬ, ВСЕ ЛИ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЕННЫЕ В ЭТОМ СЕЗОНЕ К ТВОЕМУ ВНЕШНЕМУ ВИДУ ИНДУСТРИЕЙ МОДЫ, УЖЕ ВЫПОЛНЕНЫ ИЛИ, МОЖЕТ БЫТЬ, ТЫ УПУСТИЛ ПО НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ ПАРУ-ТРОЙКУ ТРЕНДОВ? НАПОМНИМ ТЕБЕ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ГЛАВНЫХ — ПРОВЕРЬ, ВДРУГ КАКОГО-ТО ЭЛЕМЕНТА ТЕБЕ ДО СИХ ПОР НЕ ХВАТАЕТ. И СРОЧНО ДОБАВЬ!

Футболка **Dirk Bikkembergs**
Брюки **Strellson**

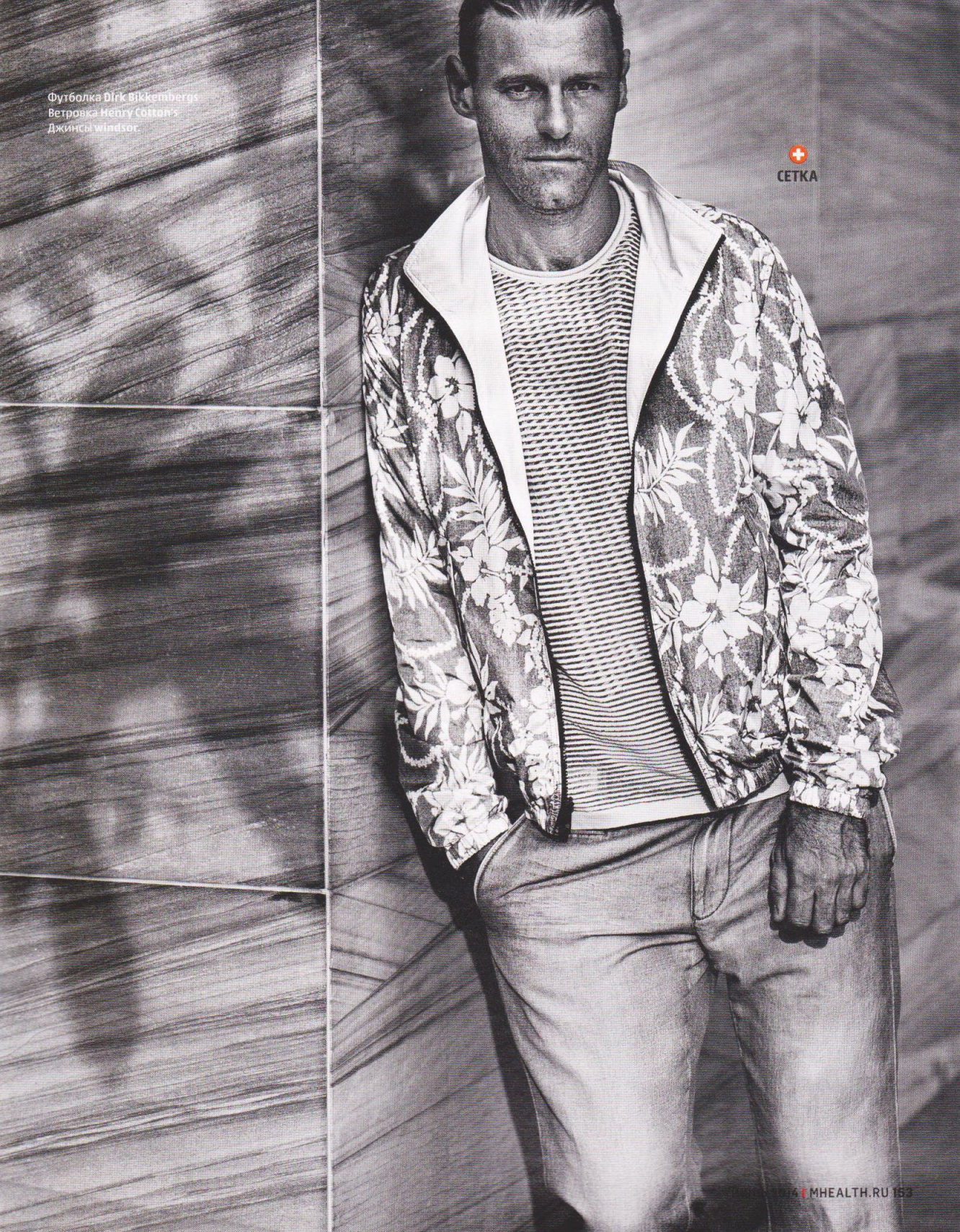
РИСУНОК ИЗ ГЕОМЕТРИЧЕСКИХ ФИГУР

Футболка **Patrizia Pepe**
Рубашка **Marc O'Polo**
Плавки **Vilebrequin**
Очки **Iceberg**

КАМУФЛЯЖ

Футболка **TJ Collection**
Брюки **BOSS Green**
Кардиган **Marc O'Polo**
Ботинки **Santoni**
Очки **Hally & Son**

Поло **Zegna Sport**
Кардиган **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Tru Trussardi**
Ботинки **BOSS**
Очки **Iceberg**


Футболка Dirk Bikkembergs
Ветровка Henry Cotton's
Джинсы windsor.
СЕТКА

Футболка **Strellson**
Рубашка **Gant**
Шорты **BOSS Green**
Шлепанцы **TJ Collection**
Очки **Opposit**

БЕЛОЕ С БЕЛЫМ

Фотограф:
Владимир Васильчиков
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Анна К.**

Модель: **Андрей Петров**

Благодарим отель The Mulia Bali за помощь в организации съемки

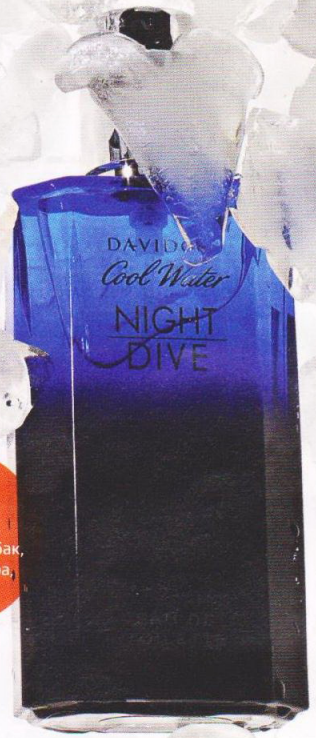
Футболка **River Island**
Пиджак **Gant**
Джинсы **Mexx**
Кеды **Santoni**

ЭФФЕКТ “ДЕГРАДЕ” — ПЛАВНЫЙ ПЕРЕХОД ОДНОГО ЦВЕТА В ДРУГОЙ

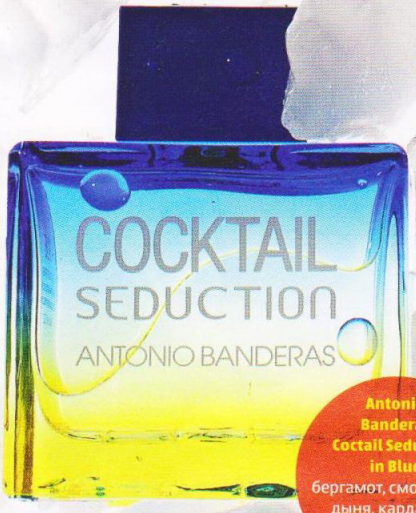
Azzaro Chrome Limited Edition
перец, мандарин, ветивер

ЛЕДЯНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

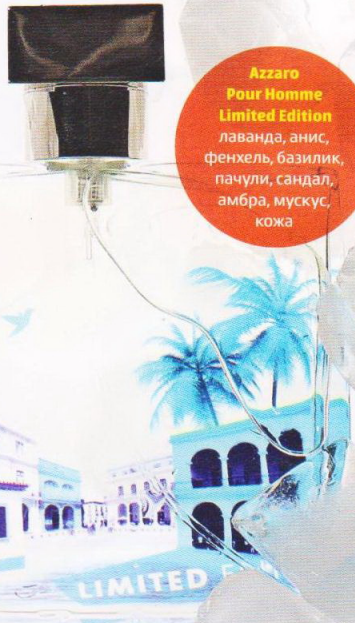
Нет ничего лучше в жаркий денек, чем освежающий коктейль. Парфюмеры смешали ноты в различных сочетаниях и выдали этим летом ряд новинок — пользуйся.



Davidoff Cool Water Night Dive
мята, перец, табак, шалфей, амбра, кожа



Antonio Banderas Coctail Seduction in Blue
бергамот, смородина, дыня, кардамон, кедр, мускус, амбра



Azzaro Pour Homme Limited Edition
лаванда, анис, фенхель, базилик, пачули, сандал, амбра, мускус, кожа

НУЛЕВЫЕ РИСКИ

Когда ты страхуешь здоровье и недвижимость — долго выбираешь компанию, ищешь выгодные предложения. Вот так же тщательно подходи и к подбору солнцезащитных средств для кожи — ведь этой страховкой тебе точно придется воспользоваться.

ДЛЯ ЛИЦА 1. Lancaster A Week in Ibitza 2. Chanel UV Essentiel SPF 30 3. Loewe Total Vitality Treatment 4. Clinique Solar Smart SPF 30 5. La Roche-Posay Anthelios XL SPF 50+ 6. Givenchy Hydra Sparkling SPF 30 7. Kiehl`s Facial Fuel SPF 15

ДЛЯ ТЕЛА 8. Dior Bronze Protection Solaire SPF 15 9. Biotherm Lait Solaire Hydratant SPF 30 10. Clarins Sun Care Oil Spray SPF 30 11. Garnier Ambre Solaire SPF 30 12. Vichy Capital Soleil SPF 50 13. Collistar SPF 50+ 14. Korres Shea Butter SPF 50 15. Carita Progressive Anti-Age Solaire SPF 20 16. Clinique Solar Smart SPF 50 17. Nivea Sun SPF 50+

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АНТОНА ИВАНОВА

Микроцикл Ryno

Кому-то все, что нужно для счастья, — поющий вживую Пол Маккартни, другим достаточно пол-литры, но этот материал не для них, а для тех, кто жить не мог без полбайка. Ждать осталось недолго: первые покупатели получат микроцикл Ryno уже осенью.

ИДЕЯ

С самобалансирующим транспортом мы знакомы с 2001 года, когда был показан первый Segway. Он разгонялся, тормозил и не падал, но проблема этого электрического самоката с двумя колесами всегда была в другом — в имидже. Он не крутой (и иначе это не сформулируешь). Представить себе брутального мужика, несущегося на этой штуке сквозь ночь и полчища врагов, сложно. Другое дело — мотоцикл. Именно так решил создатель Ryno Крис Хоффман и предложил свой вариант реализации идеи Segway — одноколесный электрический байк для передвижения по тротуарам.

УСТОЙЧИВОСТЬ

Секрет устойчивости Ryno — в сочетании акселерометра, который всегда знает, где находится центр Земли, с гироскопом, который чутко ощущает угол наклона байка во всех плоскостях. В зависимости от показаний этих приборов по-разному действуют моторы, отвечающие за положение колеса по отношению к пилоту, не давая тому потерять равновесие.

РАМА

Стальная рама Ryno крепка и надежна, при этом вес байка — всего 72 кг, а максимальный разрешенный груз — 118 кг.

ФАРЫ

Ты не сможешь выключить LED-фары на этой штуке по той простой причине, что они включены всегда, когда включен сам байк. Он просто просыпается и открывает глаза, чтобы максимально снизить шансы на то, что кто-то тебя не заметит.

МОТОР

Мощность двигателя Ryno — 2000 Вт (чуть больше, чем 2,5 лошадиные силы).

КОЛЕСО

Диаметр шины 25"

УПРАВЛЕНИЕ

Чтобы ехать быстрее, нужно просто сильнее наклоняться вперед и давить на ручки руля. При этом, как бы ты ни налегал на руль, посадка на Ryno всегда остается достаточно прямой (никаких поз креветки, как на спортбайках). Нужно это потому, что из прямого положения проще откинуться назад — именно это движение заменяет Ryno нажатие на педаль тормоза.

СЕДЛО

Высоту руля и наклон байка можно регулировать кнопкой на руле. Настройка седла по высоте позволяет одинаково удобно устроиться на Ryno человеку с длинными или короткими ногами. Жаль, но для пассажира тут места нет, так что никто с длинными ногами и короткой юбкой не будет сидеть сзади тебя и нежно обнимать за талию (а ведь некоторые только ради этого и покупают мотоциклы!).

БАГАЖНИК

На Ryno можно повесить кофры, как на обычный байк, и отправиться на нем по магазинам или в увлекательное путешествие к далеким розеткам соседнего района (главное, чтобы путь был не длиннее 16 км, а то придется брать запасные аккумуляторы).

ЦВЕТ

На выбор красный или... красный. Как видно, создатели Ryno всей душой за демократию и право выбора.

АККУМУЛЯТОР

На базовом Ryno стоят свинцово-кислотные батареи (более долговечные литий-ионные — опция). Кстати, менять аккумуляторы несложно, так что при желании можно возить с собой запас. На одной зарядке Ryno может проехать около 10 миль, то есть примерно 16 км. Видимо, для ровного счета и скорость этого байка также ограничена 10 милями в час (и самые внимательные читатели уже знают, сколько это в км/ч). Другими словами, Ryno рассчитан на часовые поездки, после чего требует подключения к розетке. Время зарядки — 6 часов.

КЛЮЧ

В комплекте с байком идут два ключа: один для новичков, второй для опытных гонщиков. В первом случае скорость будет ограничена 13 км/ч, во втором ты получишь в свое распоряжение все сумасшедшие 16 км/ч.

СБОРКА

Ryno родом из США, где его собирают вручную. Нужны точные явки? Записывай: г. Бивертон, штат Орегон (между прочим, этот город — побратим Биробиджана).

РУЧНИК

Парковочный тормоз позволит Ryno не падать даже в выключенном состоянии. Последовательность действий такая: приехал, слез, отключил систему поддержания равновесия RYDE-eX, включил ручник, поставил байк на расположенную спереди подножку. Создатель рассчитывает, что габариты байка позволят хранить его даже в офисе и квартире (Ryno легко влезает в лифт).

ПОКУПКА

Для заказа байка достаточно предоплаты в $150. Полная цена Ryno — $5295, что сопоставимо с ценой Segway. Отгрузка первых Ryno начнется уже этой осенью (если, конечно, ее в очередной раз не перенесут).

ОТ НАБРОСКА ДО КОНВЕЙЕРА

Крис Хоффман работал над Ryno 6 лет. Вот какие этапы прошел его проект за это время.

- По пути на рыбалку дочь рассказала Крису, что видела в компьютерной игре одноколесный мотоцикл, и Хоффман клюнул. Пока дочка рисовала ему на обрывке бумаги то виртуальное чудо, в сознании Криса крепла мысль о том, что такому байку есть место и в реальности.
- Беглый поиск в интернете показал Хоффману, что до сих пор ничего подобного создано не было, а существование Segway подсказало — все, что нужно для такой машины, на рынке уже есть.
- Крис нашел, купил, собрал и соединил все нужные детали, включил питание и... его детище, извергая пучки искр и языки пламени, тут же погибло.
- Более глубинный поиск в интернете вывел Хоффмана на инженера Тони Озелика — тот собирал свои вариации на тему Segway. Он изготовил для Криса прототип, который уже не искрил при включении, а вставал и не падал (Хоффман мечтал об этом давно). Так у компании Ryno появился сооснователь с золотыми руками.
- Ездить на ранних Ryno было непросто — они очень сложно управлялись. Решение проблемы оказалось в седле. Как только его сделали подвижным, Ryno удалось обуздать: перемещать центр тяжести стало проще, и датчики стали быстрее понимать, что от них хочет пилот.
- За 6 лет дочь Криса выросла, а он продал дом, чтобы выкроить еще денег на реализацию своего проекта.

У НАС НОВЕНЬКИЙ

ОБЫЧНО НОВЕНЬКИХ ЗАДИРАЮТ, И КОМПАНИЯ LUXGEN НАВЕРНЯКА ОТДАВАЛА СЕБЕ ОТЧЕТ В ТОМ, ЧТО ПРОСТО ТАК ВОЙТИ В КЛАСС ЕЙ НИКТО НЕ ДАСТ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО КЛАСС КРОССОВЕРОВ, НА КОТОРЫЙ ОНА НАЦЕЛИЛАСЬ, И ТАК ЗАБИТ ПОД ЗАВЯЗКУ. АНТОН ИВАНОВ ПРИНЯЛ У ТАЙВАНЬСКОГО LUXGEN 7 SUV ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН.

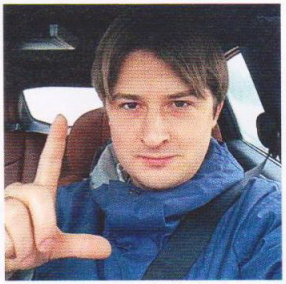
Первое время его, наверняка, будут дразнить. Потому что, когда твое имя составлено из слов "люксовый" и "гениальный", этого не избежать. С другой стороны, как вы лодку назовете, так она и поплывет.

"Лаксджин" (так произносится это слово) "плывет" бодро. Даже слишком — на малейшее движение ноги реагирует нервными рывками. Правда, это относится только к троганию с места — с набором скорости машина успокаивается. Кстати, это тоже напоминает поведение новенького, которому хочется на каждом светофоре доказать, что он не хуже "стареньких". О том же кричит и его внешность. Luxgen, скажем так, неуловимо напоминает Porsche Cayenne (хорошо это или плохо — решай сам). А вот что однозначно хорошо, так это управляемость: руль информативен, а подвеска, хоть и имеет крен в сторону спорта, не пробивается.

Менее однозначно все в салоне. С одной стороны, сделан он качественно и даже со вкусом. Но с другой — вкус этот экзотический. Как тебе салфетница, встроенная в потолок перед задними пассажирами? Что еще удивляет сзади, так это низкий потолок. Впрочем, спинка дивана имеет несколько положений и, отклонив ее, можно устроиться комфортно. Откидывается у дивана и подушка — под ней боксы для багажа.

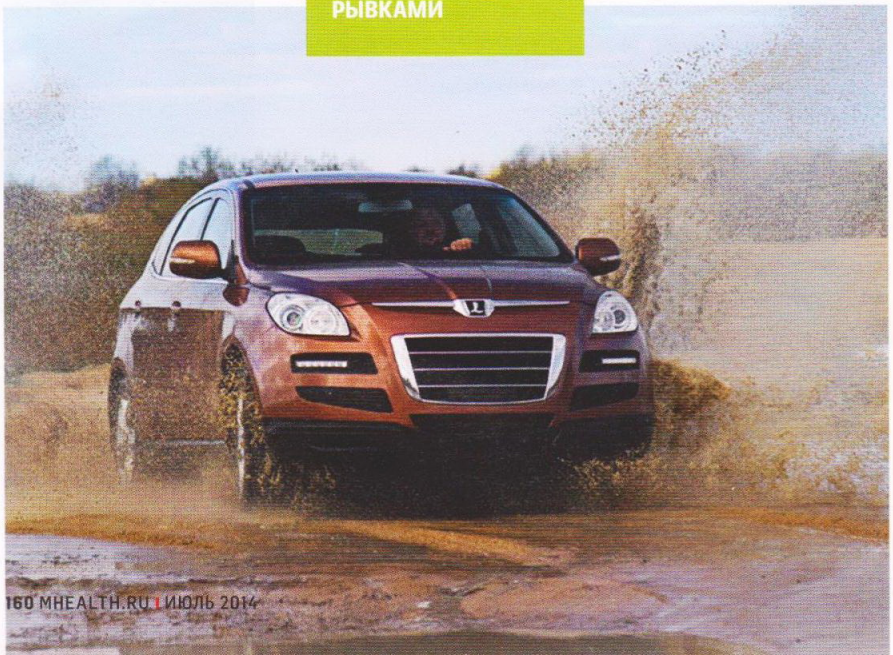
НАСТРОЙКА ПЕДАЛИ ГАЗА ТАКОВА, ЧТО МАШИНА НА МАЛЕЙШЕЕ ДВИЖЕНИЕ НОГИ РЕАГИРУЕТ НЕРВНЫМИ РЫВКАМИ

Но все же меня больше удивило другое. Как автомобильный бренд, которого до 2008 года вообще не существовало, успел сделать вполне приличную машину, да еще и напичканную электроникой? Тут, например, есть массаж спины водителя, электропривод дверцы багажника и система Eagle View+, которая при парковке с помощью 8 (!) камер выводит на 10,2-дюймовый монитор изображение, снятое будто сверху. А ведь есть еще система предупреждения о пересечении разметки (LDWS+), система, выводящая на дисплей изображение с боковых камер при включении поворотника (Side View+). Есть даже ночное видение (Night Vision+). Однако Side View срабатывает с задержкой, и пока на дисплее появляется картинка, уже успеваешь начать маневр. Что же до Night Vision+, то она не инфракрасная и толку от нее мало. Но от всего этого можно отказаться, взяв вместо топовой комплектации за 1 610 000 руб. базовую — она на 290 000 дешевле. Так что перейдем к более важным характеристикам.



Турбированный 2,2-литровый мотор выдает 175 л. с. и действует в паре с 5-ступенчатым автоматом. Никаких нареканий к их работе нет — машина шустрая, и разгон до 100 км/ч по ощущениям происходит быстрее, чем за 10,1 секунды. Полный привод, который включается при проскальзывании передних колес, можно подключить или отключить принудительно. В общем, все хорошо, если бы не глюки.

Мне, например, пару раз так и не удалось закрыть машину: брелок не срабатывал, а ключ в скважину не лез (WD40 под рукой не было). С другой стороны, сейчас по акции SUV 7 можно купить дешевле 1 миллиона. ■



ПОПАЛ В БАВАРИЮ

БЫЛО ВРЕМЯ, КОГДА МУЖЧИНЕ ДОСТАТОЧНО БЫЛО ВЫРАСТИТЬ СЫНА, ПОСТРОИТЬ ДОМ И ПОСАДИТЬ ДЕРЕВО. СЕЙЧАС ЕМУ ЕЩЕ КАК МИНИМУМ НУЖНО ЗАВЕСТИ МАШИНУ. ЛУЧШЕ ТАКУЮ, КАК BMW X5M50D, СЧИТАЕТ АНТОН ИВАНОВ. И ВОТ ЕГО ДОВОДЫ.

Я еду вверх по дороге, которая зимой превращается горнолыжный спуск, и в лобовое стекло вижу только небо и верхушки деревьев — судя по углу спуска, трасса эта как минимум красная. Навигатор рассказывает что-то о необходимости развернуться, настойчиво выводя подсказки прямо на лобовое стекло, тихо играет магнитола, а где-то в недрах еще тише мурлычет мотор. Трехлитровый дизельный мотор с тремя (!) турбокомпрессорами. Я продолжаю ехать просто потому, что сверху должен открываться хороший вид на Альпы и еще потому, что мне в кайф — X5M50d вселяет в водителя какую-то титаническую уверенность в том, что она способна на все, и сейчас я наслаждаюсь этим чувством.

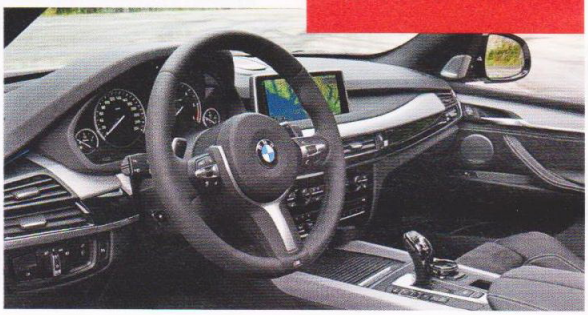
Представь себе удовольствие, которое переживаешь, когда у тебя начинает легко получаться то, что раньше казалось невозможным. Скажем, не мог ты пройти по канату, а тут раз — и ходишь; не мог подтянуться, а вот взял и научился. Такие же ощущения испытываешь, оказавшись за рулем этой BMW. Скорее всего, она значительно превзойдет то, к чему ты привык со своей прошлой машиной (хотя, конечно, смотря с чего ты решил на нее пересесть).

Если с M3 или M5 тебя ждет небольшое разочарование: X5M50d — куда менее "М", чем ее легковые собратья, но, думаю, что это не просчет. Есть внедорожники, пытающиеся обмануть физику и ехать так, будто нет в них лишней тонны веса, внушительного клиренса и высокого центра тяжести. Таким был Touareg W12, таким остается Cherokee SRT8 — бескомпромиссные ракеты. Но есть и оборотная сторона — чем более легковым по ощущениям становится автомобиль, тем менее внедорожным он оказывается по факту. Низкопрофильные шины, юбка бампера до земли, предельно жесткая подвеска — все это делает машину просто большим спортивным универсалом с полным приводом. А зачем тогда покупать внедорожник?

BMW X5M50d другой — он тоже впечатляюще мощен (381 л. с. и 740 Нм) и быстр (5,3 секунды до 100 км/ч), зажат по подвеске по сравнению с обычным X5 и наделен спортивным обвесом, но это не избыточные переделки. У него спокойная внешность без подростковых псевдогоночных атрибутов, а некоторая избыточность если и есть, то только в шильдике с шифром, похожим на автоматически сгенерированный пароль — X5M50D.

То же самое и на дороге — этот "М" легко маскируется под обычный дизель. Он послушно "тошнит" в пробках, не вытрясает душу на кочках и довольствуется 9–10 литрами на 100 км. Но если выйдешь на автобан...

BMW X5M50D ВСЕЛЯЕТ В ВОДИТЕЛЯ КАКУЮ-ТО ТИТАНИЧЕСКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ЭТА МАШИНА СПОСОБНА НА ВСЕ



Наклейка в салоне предупреждает, что резина не рассчитана на скорость выше 240 км/ч, и то, насколько быстро стрелка спидометра приближается к этой сумасшедшей отметке, показывает, что действительно надо быть внимательным.

Летит по автобану X5M50d так же уверенно и покорно, как ползет в гору, и пусть в скоростных поворотах она грузновата, но берет другим: эта машина — оптимальный коктейль из скорости, проходимости и практичности. Ею будешь гордиться ты, твоя жена (если смирится с ценой 4 338 000 руб.) и твои дети, потому что с ней папа действительно может все что угодно. Ну, по крайней мере, до тех пор, пока не решит устроить гонку с легковым BMW M. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Acer Iconia A1-830

Если ты не покупал планшет, все ждал, когда модели от именитых брендов подешевеют, то поздравляем — ты дождался. Этот 7,9-дюймовый Acer обладает всем, что требуется от хорошей "таблетки": яркий дисплей (IPS с разрешением 1024x768, сохраняющий цветопередачу даже под углом 178 градусов), мощный процессор Intel Atom 1,6 ГГц, 7,5 часов на одном заряде, качественные камеры (задняя снимает видео Full HD (1080p), а фронтальная — 720p с разрешением 1600x1200) и алюминиевый корпус. Встроенной памяти немного — 16 Гб, но ее нетрудно расширить с помощью слота microSD. От 7990 руб.

- acer.ru

Samsung NX30

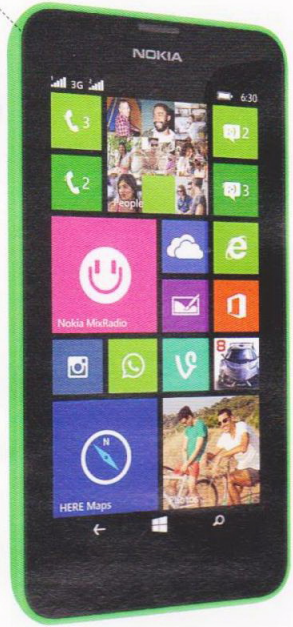
Казалось бы, лучше держаться подальше от человека, пытающегося отправить почту по фотоаппарату, но если у него NX30 — он в порядке. В порядке и его камера: "смарткамера" Samsung может не только отправлять снимки по почте (есть поддержка Wi-Fi и NFC), но и выкладывать в соцсети (Facebook, Picasa, Flickr, "ВКонтакте", "Одноклассники"). В основе аппарата - APS-C матрица 20,3 Мп с диапазоном светочувствительности от 100 до 25 600 ISO и байонетом NX, позволяющим выбирать из большого спектра объективов. Снял видео? В Youtube его. NX30 снимает в FullHD со скоростью до 60 кадров в секунду и прогрессивной разверткой. Единственный минус — все та же возможность тут же постить все, что снял. Ведь так опасность проснуться звездой Youtube возрастает до критической. 37 990 руб.

- samsung.com/ru

Nokia Lumia 630

Еще недавно понятия "две SIM-карты" и "Windows Phone" были также несовместимы, как женщина и борода, но теперь все изменилось. Lumia 630 не только легко и непринужденно переключается между двумя "симками", но еще и делает это максимально дешево — это самая бюджетная Lumia на рынке. Не важно, какой цвет корпуса лучше подойдет к твоим бермудам — оранжевый, желтый, матово-черный или белый. Главное, внутри всегда будет аж 4 ядра (мы сейчас о корпусе, а не о бермудах). Четырехъядерный процессор Qualcomm Snapdragon оптимально сочетается с операционной системой Windows Phone 8.1 и без проблем справляется с играми Xbox, бесплатным потоковым контентом MixRadio, пакетами Microsoft Enterprise, Microsoft Office, OneDrive, HERE Maps и Drive+. Осталось добавить, что экран у 630-й 4,5-дюймовый, а память можно расширить по 128 Гб (есть слот для SD-карт). 8490 руб.

- nokia.ru



Apple MacBook Air

Летом лучше работать на воздухе, но мы нашли "воздух", на котором можно работать в любое время года. Обновленный MacBook Air — это 13 дюймов и 12 часов работы или 11 дюймов и 9 часов работы. Так что от розетки можно уходить надолго и далеко — Air поддерживает самые передовые беспроводные технологии (Wi-Fi 802.11ac). Тактовая частота с помощью технологии Turbo Boost может повышаться, соответственно, с 1,4 ГГц до 2,7 и с 1,7 ГГц до 3,3. Операционная память — до 8 ГБ, флеш-накопитель — до 512 ГБ. От 41 990 руб.

- apple.ru

PocketBook CoverReader

Если идея YotaPhone тебе нравится больше самого YotaPhone, то получай альтернативный способ совместить смартфон с E Ink-дисплеем. В этот раз "читалка" встроена не в заднюю крышку телефона, а продается отдельно в виде откидной обложки для Samsung Galaxy S4. Так как она подключается к смартфону, то на нее можно вывести не только книги, но и смс или почту. 3490 руб.

- pocketbook-int.com

БРОСКИЙ НОВИЧОК

На Международном автосалоне в Пекине бренд Lexus представил новый компактный кроссовер NX. Автомобиль выглядит весьма основательно. Японцы снабдили Lexus NX кучей технологических фишек, включая беспроводную зарядку для мобильных устройств, камеру кругового обзора, систему мониторинга "слепых зон" и систему помощи при выезде с парковки задним ходом.

ИТАЛЬЯНЕЦ В РОССИИ

Этим летом итальянская марка Acqua di Parma расширила коллекцию Colonia новым ароматом Leather. Свежесть цитрусовых, смешанная с теплым ароматом кожи, заключена во флакон в стиле Art Deco. В составе: бразильский апельсин, сицилийский лайм, малина, жимолость, масло горького апельсина из Парагвая, чабрец, масло березы, кожа, смолы, гаяковое дерево и марокканский кедр.

ЧТО ВЫРОСЛО

Многие диетологи советуют съедать не меньше пяти порций овощей каждый день. Простой способ сделать этот процесс еще более приятным и полезным — сопроводить овощи салатными листьями. Серия салатов "Белая Дача" из рукколы и шпината уже ждет тебя на полках магазинов.

ВХОД СВОБОДНЫЙ

Этим летом тебя ждет интересное событие — 28–29 июня на автодроме Moscow Raceway состоится российский этап Мировой гоночной серии Renault. Молодые талантливые гонщики, в числе которых и российские пилоты, будут сражаться за чемпионские титулы в двух международных классах: в серии Formula Renault 3.5 и Еврокубок Formula Renault 2.0. А ты сможешь поболеть за наших, заглянуть в гоночный паддок, поучаствовать в тест-драйвах, взять автограф у пилотов и сходить вечером на концерт. Не пропусти.

РЫЦАРИ МЯЧА И ПОЛЯ

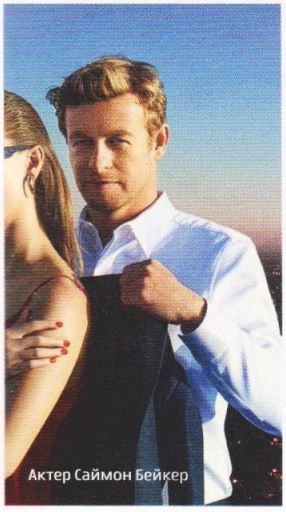
Марка Jacques Lemans сделала отличный подарок всем поклонникам футбола, выпустив коллекцию часов UEFA Champions League с фирменной символикой Лиги чемпионов. На головке подзавода выгравирован "звездный мяч", на браслете и ремешке тоже изображен этот символ, а на задней крышке помещена эмблема Лиги чемпионов и надпись "Official Watch of the UEFA Champions League".

БЕЗ ПРОМАХА

Швейцарская компания Rotary, создающая часы вот уже 119 лет, подписала контракт на 4-летнее эксклюзивное спонсорство в качестве официального хронометриста футбольного клуба Chelsea. В честь партнерства Rotary выпустили часы Special Edition с гербом Chelsea — львом, стоящим на задних лапах.

С ПОБЕДОЙ!

Древесный аромат Gentlemen Only, продолжающий историю туалетной воды Gentleman, созданной Юбером де Живанши в 1975 году, стал обязательным элементом джентльменского набора своего времени. Дом Givenchy не стал почивать на лаврах прошлых побед и весной 2014 года создал более смелую и пряную версию — древесный амбровый аромат Gentlemen Only Intense. Композиция открывается зеленым мандарином, черным перцем и березовыми листьями. Ноты сердца включают пачули, техасский кедр и кожу. Базовые ноты составили бобы тонка, ладан и амбра. Рекламную кампанию нового аромата снял фотограф Седрик Буше: вечер в Лос-Анджелесе, открытая терраса небоскреба, девушка, начинающая дрожать от холода, и герой, заботливым движением набрасывающий ей на плечи свой пиджак. Момент, когда она впервые ощущает его чувственный аромат, и постарался передать фотограф.



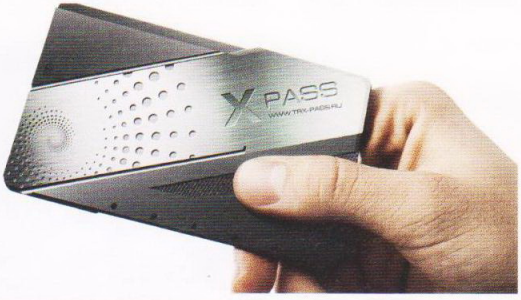
Актер Саймон Бейкер

РЕЗВЫЙ ПОДРОСТОК

Когда-то Mini для своих передвижений выбирали члены британской королевской семьи и ливерпульская четверка, да и сейчас у автомобиля есть фанаты во всем мире. Недавно на российских дорогах появилась новинка — Mini Cooper S. По сравнению с предшественником автомобиль вырос по всем направлениям — прибавив 9,8 см в длину, 4,4 см в ширину и 7 мм в высоту. Под капотом "малыша" спрятались 192 лошадиные силы мощности — заслуга нового двигателя Mini Twin Power Turbo. Автомобиль может похвастать богатым техническим оснащением. Трехдверка предлагается с адаптивной подвеской и светодиодными фарами.

НЕТ ПРОБЛЕМ

Никто не спорит, важно, чтобы информация о факторах риска и профилактике эректильной дисфункции была доступной и понятной для любого мужчины. Вот для этого и создали сайт trx-pass.ru. Загляни туда и ты — узнаешь много полезного.



БОЙ ЗА СОН

Если ты почувствовал хроническую усталость и в выходные пытаешься выспаться "за всю неделю", это чаще всего приводит к ощущению разбитости утром в понедельник и депрессии. В таких случаях врачи рекомендуют принимать Мелаксен®. Одна таблетка перед сном в воскресенье, понедельник и вторник вернет тебя к рабочему ритму. Содержащийся в нем мелатонин восполнит недостаток этого вещества в организме, поможет наладить сон, и с утра ты будешь бодрым и отдохнувшим.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

К БИТВЕ ГОТОВ

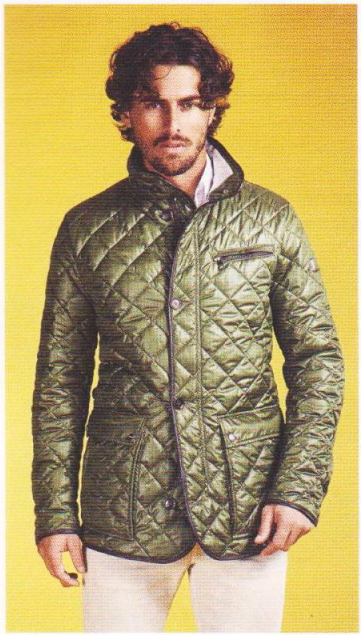
Главное событие этого лета — ЧМ мира по футболу — никого не оставило равнодушным. Вот и марка Rexona Men создала особую серию антиперспирантов "Футболомания". Ну а как же — каждому фанату гарантированы яркие переживания и мощные взрывы адреналина, а при таком накале страстей никак не обойтись без надежного антиперспиранта.

ДУХОПОДЪЕМНО

Свежий, острый, яркий и в то же время легкий аромат Acqua Di Giò от Giorgio Armani с момента своего появления в 1996 году завоевал множество поклонников. Этим летом цитрусово-морской парфюм выпущен лимитированной серией Blue Edition в новом флаконе. Парфюмер Альберто Мориллас составил композицию из нот бергамота, мандарина, нероли, пачули и техасского кедра.

ЧТО МНЕ ЗНОЙ, ЧТО МНЕ ДОЖДИК ПРОЛИВНОЙ...

Итальянская компания Mabrun выпустила лимитированную коллекцию курток для яхтинга. Яркие цвета, приятная текстура, удобные карманы на застежках — такие куртки станут незаменимы не только для выхода в море, но и для прогулок в дождливые летние дни.



ЗАLADИЛОСЬ

Через пять месяцев после назначения президент АвтоВАЗа Бу Инге Андерссон отметился в истории новой моделью — лифтбеком LADA Granta. Производство автомобиля с необычным для АвтоВАЗа кузовом началось 14 мая, а старт продаж пришелся на следующий день. Главная особенность: по очертаниям машина выглядит почти как седан, но задняя дверь открывается вместе со стеклом, как у хэтчбека.

У ИСТОЧНИКА

Важно после любой тренировки полностью компенсировать потерю жидкости, и лучше всего для этого подходит минеральная вода. Она естественным образом восстанавливает в организме баланс минеральных веществ, нарушенный в результате потоотделения. Обрати внимание на воду Selters: в ней отлично сбалансировано содержание этих самых веществ, она прекрасно освежает и утоляет жажду. На выбор есть сильно- и слабогазированная, а также негазированная вовсе.

Футболка
Dirk Bikkembergs
Брюки
Strellson

adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru

Bershka ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Мегаполис", пр-т Андропова, 8

Calzedonia ул. Тверская, 6, стр. 1; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Desigual ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т., 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТРК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610

Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Ebbets Field Flannels м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770

Guess ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 5; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: Невский пр-т, 65

H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин-Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1

Hally & Son салон "Оптика", Пятницкий пер., 9

Henry Cotton's Галерея "Актер", ул. Тверская, 16; ТЦ "Семеновский", Семеновская пл., 1

Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ул. Кузнецкий Мост, 9/10

Iceberg (оптика) ГУМ, Красная пл., 3

La Martina ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Райкин-Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1

MSGM ЦУМ, ул. Петровка, 2

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Mexx ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1

Napapijri сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51; СПб: ТЦ Stockmann, Невский центр, Невский пр-т, 114

New Era сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru

New Yorker ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А

Opposit ГУМ, Красная пл., 3

Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; Crocus City Mall, 66-й км МКАД, т.: (495) 727-2449

Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, 21-й км Калужского ш.

Quiksilver ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; т.: (495) 424-9940; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; т.: (495) 737-8341

Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2

Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

River Island ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1

Santoni ул. Большая Якиманка, 22; ТЦ "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД

Scotch & Soda ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1

Strellson ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2; СПб: ТРК "Континент", ул. Байконурская, 14

Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб: Невский пр-т, 147; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896

Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3

windsor. ЦУМ, ул. Петровка, 2

Wolford ул. Петровка, 11

Z Zegna, Zegna Sport Третьяковский пр., 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.

Zara ул. Тверская, 4

The Mulia Bali Jl. Raya Nusa Dua Selatan, Kawasan Sawangan, Nusa Dua 80363, Bali, Indonesia

Х.З.*

*хочу знать

ЯГОДНЫЙ МОР

Мы отобрали восемь самых распространенных и аппетитных на вид плодов, которые тебе ни в коем случае нельзя есть в лесу.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

БЕЛОКРЫЛЬНИК БОЛОТНЫЙ
(Calla palustris)

Созревает: в сентябре
Ярко-красные плоды собраны вместе в початок. Содержащиеся в них токсины поражают в первую очередь желудочно-кишечный тракт.

БЕЛЛАДОННА
(Atropa belladonna)

Созревает: в июле
Легкое отравление белладонной приводит к светобоязни, тахикардии и галлюцинациям, тяжелое — к полной потере ориентации, судорогам, сильным отекам.

ВОЛЧЕЯГОДНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ
(Daphne mezereum)

Созревает: в августе
Жгучий сок, который содержится во всех частях растения, смертельно опасен. Отравление начинается как острое желудочно-кишечное расстройство.

ВОРОНЕЦ КОЛОСИСТЫЙ
(Actaea spicata)

Созревает: в августе
Токсины содержатся во всем растении, но особенно ядовиты крупные черные плоды. Первые симптомы отравления — состояние оглушения.

ВОРОНИЙ ГЛАЗ ЧЕТЫРЕХЛИСТНЫЙ
(Paris quadrifolia)

Созревает: в августе
Красивая, похожая на чернику ягода. От съедобного плода легко отличить по характерному околоцветию из четырех листьев. Токсины поражают сердце и ЦНС.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ
(Convallaria majalis)

Созревает: в июне-июле
Ядовитые вещества содержатся во всех частях растения, но в ягодах их содержание максимально. Токсины ландыша угнетают работу сердца.

ЖОСТЕР ЛОМКИЙ
(Frangula alnus)

Созревает: в сентябре
Опаснее всего недозревшие ягоды (зеленые и красные, а не черные), из которых в ЖКТ попадает синильная кислота — сильнейший яд, угнетающий ЦНС.

ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ
(Solanum dulcamara)

Созревает: в августе
Вызывает тяжелое отравление, причем человек почти сразу ощущает головокружение, тошноту, ему становится тяжело дышать.

Ни грамма в рот

Токсичность каждой из этих ягод зависит от места находки, времени сбора и даже погоды, которая стояла, когда плод созревал. Если не повезет, можно нарваться на "ягодку", которая налилась смертельной дозой яда. Кроме того, тяжесть отравления будет зависеть от состояния твоего здоровья. Если кто-то из твоих близких наелся этой отравы, устрой ему промывание желудка большим количеством воды, вызывай скорую или сам вези пострадавшего в ближайшую больницу.

Источники: учебное пособие "Ядовитые растения леса", автор П.С. Зориков; "Иллюстрированный определитель растений Средней России", авторы: И.А. Губанов, К.В. Киселева, В.С. Новиков, В.Н. Тихомиров

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЁНА РЯБИНИНА